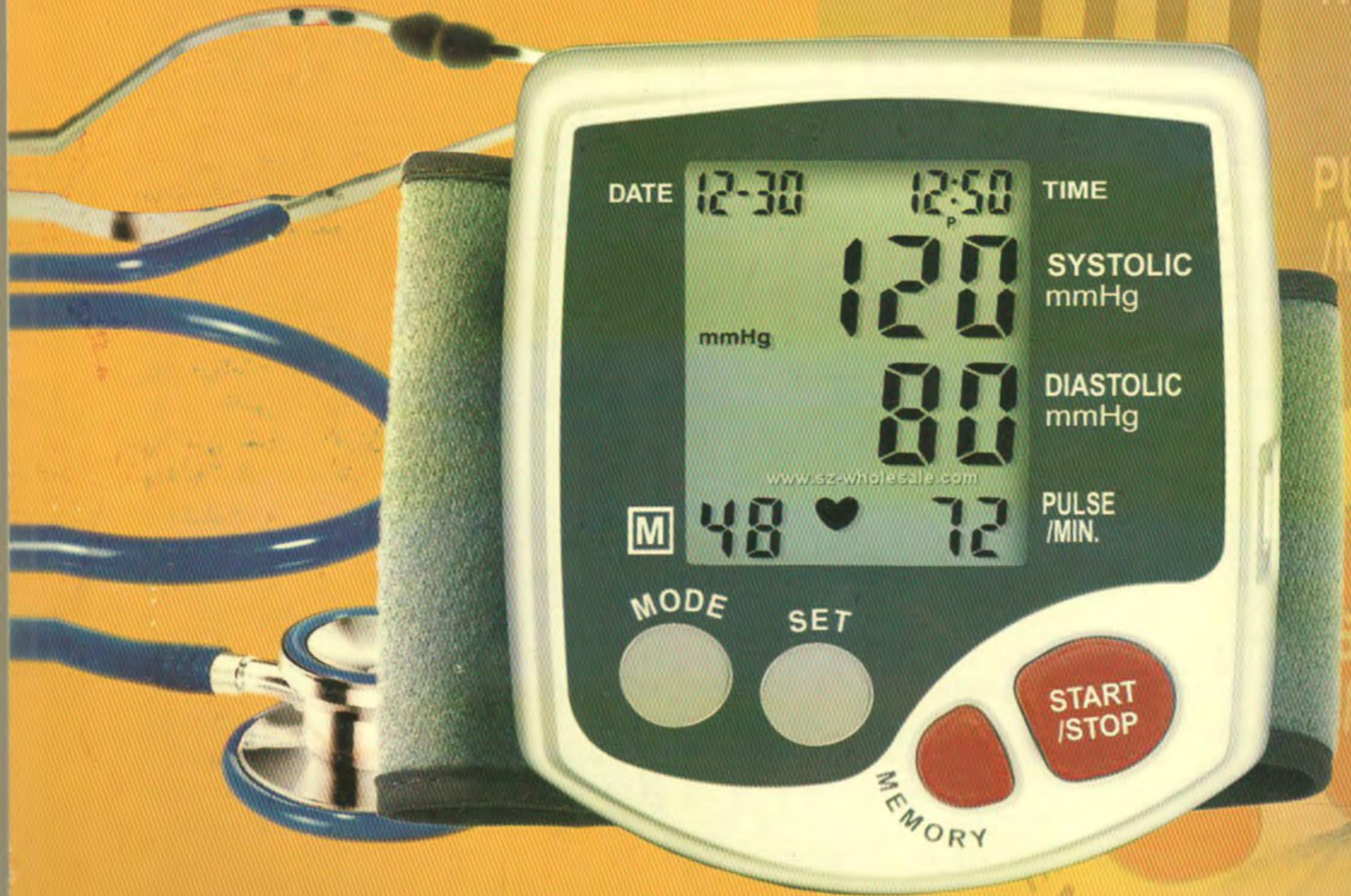
ژمارە 6
شوبات 2011

پزیشک

گۆڤارەکی مانگانەی
تەندروستیی پزیشکییە
www.pzishkmagazine.com

قەستەرەی دڵ چییە؟

٤ی شوبات ڕۆژی جیهانیی شێرپەنجە.



نەخۆشیی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن چییە؟ چۆن چارەسەر دەکرێت؟

ئەم کتێبە

لە ئامادەکردنی پێگەی

(منتدى إقرأ الثقافي)ە

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

بۆ سەردانی پەیجی پێگە:

/https://www.facebook.com/iqra.ahlamontada

بۆ سەردانی پێگەکە:

http://iqra.ahlamontada.com





سەرنوسەر

سیستەمی تەندروستی

مرۆڤ بوونەوەرێکی پێشکەوتووخوازەوژیانی مرۆڤایەتی ڕۆژبەڕۆژپێشکەوتنی گرنگ بەخۆوەدەبینێت.بواری پزیشکی بوارێکی گرنگی ژیانی ئادەمیزادەوپێشڕەوانی بواری تەندروستی ودامەزرێنەرانی بنەماویاساکانی تەندروستی بۆیان دەرکەوتووەکەتەندروستی بەشێکەلەپێگەیشتنی جەستەوبیرولایەنی کۆمەلآیەتی مرۆڤ،نەک تەنهادووربوون بێت لەنەخۆشی وپەککەوتەیی.تەندروستی لایەنێکی گرنگەبۆگەیشتن بەخۆشگوزەرانی ودروست بوونی دەوروبەری تەندروست وبەفیرۆنەدانی کات ودارایی وژیان ولەئەنجامداتەمەن درێژبوون وژیان بەسەربردن لەدەوروبەرێکی تەندروست،گووتراوە:ژیری دروست لەجەستەی ساغدایە.ئەمانەهەمووهەماهەنگ دەبن لەبلآوبوونەوەی خۆشی وخۆشگوزەرانی ودڵفراوانی وبیری چاک لەناوکۆمەڵ ولەئەنجامداهەنگاونان بەرەوئاسۆوئایندەیەکی ڕۆناک وبەرقەراربوونی ئاشتی وئاسایش لەوکۆمەڵە.دەرئەنجام سەقامگیری ئاشتی وئاسایشی نێودەوڵەتی.کەواتەگرنگیدان بەسیستەمی تەندروستی گرنگیدانەبەمرۆڤ وکۆمەڵ ومرۆڤایەتی وژیانی هەمووئادەمیزادی سەرڕووی زەوی پێیەوەبەندە.ڕۆڵ نواندن لەوگرنگیدانەوپێشبردنەی سیستەمی تەندروستی پێویستەبەئەرکێکی نیشتمانی ونەتەوەیی وئایینی ومرۆڤایەتی دابنرێت وپیرۆزڕابگیرێت.

سیستەمی تەندروستی لەکوردستان بەتایبەتی ولەئێراق بەگشتی هەیەناتوانرێت بگووترێت نیەبەلآم کاربەهەمووبنەماکانی ناکرێت لەئەنجامدا سیستەمی تەندروستیمان نارێک وپڕفەڕنابێت.هەتایاسالەدامودەزگاکانی حکوومەت سەروەرنەبێت،گۆڕانکاری لەسیستەمی تەندروستی وولآت ناکرێت.گیروگرفتەتەندروستیەکانی وولآتەکەمان ئەوەیەبەهۆی ئەوبارودۆخەنالەبارەی میللەت وگەلانی ئێراق بەدرێژایی نیوسەدەی ڕابردوو تێیکەوتوون بەتایبەتی خراپی باری ڕامیاری وئابووری وکۆمەلآیەتی وخێزانی وتاک وکۆمەڵ وبوونی دووجەنگی گەورەکەهەمووهۆکاربوون لەداتەپینی ژێرخانی ئابووری وکۆمەلآیەتی میللەت وتەندروستی وولآت.ئەمەش وایکردووەکاردانەوەی ڕاستەوخۆوناڕاستەوخۆی لەسەرسیستەمی تەندروستی کوردستان هەبێت.پەیدابوونی دەنگۆی ئەوەی کەسیستەمی تەندروستی وولآت پێویستی بەگۆڕینەدەنگۆیەکی باشەبەلآم سیستەمی تەندروستی پێویستی بەگۆڕین نیەبەڵکوپێویستی بەبرەودان وپێشبردن وبەرقەراربوونی هەیەوپێویست دەکات:کەسی شیاولەشوێنی شیاو بێت. هەرسیستەمێکی نوێ بهێنرێتەوولآت وبڕیاری لەسەربدرێت وهەرچەندپێشکەوتووبێت بەلآم کەبەنیوەچڵی جێبەجێبکرێت وتەواوهەمووی جێبەجێ نەکرێت ویاساسەروەرنەبێت بێگوومان مژدەی سەرنەکەوتن دەدات.چارەسەری ئەوکەموکوڕیەی کەلەسیستەمی کۆنی تەندروستی هەبووبریتیەلەجێبەجێکردنی هەمووبنەماوهەنگاوەکانی ئەوسیستەمەوبەرقەراربوونی یاساودانانی کەسی شیاولەشوێنی شیاو.بوونی لێپرسینەوەوبەدواداچوون وگرنگیدان بەپەیرەوکردنی هەمووخاڵەگرنگیەکانی سیستەمی تەندروستی.

ڕۆژی جیهانیی شێرپەنجە



د.جەنگی شەوکەت سالەیی
دکتۆرا لە نەخۆشییەکانی شێرپەنجە
پسپۆڕ لە نەخۆشییەکانی شێرپەنجە

لەساڵی ٢٠٠٠ لەلووتکەی پاریسی جیهانی بۆبەرەنگاربوونەوەی شێرپەنجەڕۆژی ٤ ی مانگی شووبات لەهەرساڵێک دەستنیشانکراوەک رۆژی جیهانی شێرپەنجە.ئەمەش دوای ئەوەهات کەرێکخراوی تەندروستی جیهانی زەنگی مەترسی دژی شێرپەنجەلێداچوونکەبینراکەئەم نەخۆشییەبەدەبە شێوەیەکی بەرفراوان بڵاوبۆتەوەلەجیهانداوەبۆتەهۆی گیان لەدەستدانی خەڵکیکی زۆر.بەگوێرەی ئامارەکانی ساڵی ٢٠١٠ ی وولاتەیەکگرتووەکانی ئەمەریکازیاترلەملیۆن ونیوێک (١،٥ ملیۆن) شێرپەنجەدەستنیشانکراوە،وە نزیکەی ٥٦٩ هەزار نەخۆش گیانیان لە دەستداوەبەهۆی نەخۆشی شێرپەنجە. هەروەهاپێشبینی دەکرێت کەبۆدەساڵەی نێوان ٢٠٠٥ هەتا ٢٠١٥ زیاترلە ٨٤ ملێۆن تووشبوویەشێرپەنجەلەجیهانداگیان لەدەست بدەن ئەگەررێگای گوونجاو و پێوویست نەگیرێتەبەربۆخۆپاراستن لەم نەخۆشیەبەدوسامناکە. هەموو ساڵێک لەم رۆژەدالەوولاتانی جیهان چالاکی زانستی وکۆمەلایەتی جۆراو جۆر وەک ۆرک شۆپ وسیمیناروبەرنامەی تایبەت لەتەلەفزیۆن ورادیۆکانداساز دەدرێت وەهەزاران پۆستەروهەڵواسراو (لافیتات)بڵاودەکرێتەوەبەمەبەستی هۆشیارکردنەوەی خەڵکی و بەرزکردنەوەی ئاستی رۆشنبیری تەندروستی لایان بۆئەوەی بتوانن زیاتربەرەنگاری شێرپەنجەببن و زیاترخۆیان بپارێزن لێی، وەهەروەهاچەندین گروپی مۆسیقاوشانۆی جیهانی زۆر بەناوبانگ کۆنسیرت و شانۆ و نمایشی زۆرباش دەکەن بۆئەوەی داهاتەکەی ببەخشن لەپێناو خۆپاراستن و چارەسەرکردنی شێرپەنجە بەتایبەتی بۆوولاتەکەم دەرامەتەکان. بۆیە ئێمەش لەم رۆژەداپێویستەهەمان هەڵوێست بگرینەبەربۆ بەرەنگاربوونەوەی شێرپەنجە لەکوردستان.وابزانم کاری ئێمەزۆرسەختترە چوونکەبەبۆچوونی من نەک هەرخەڵکی سادەوهەژارشارەزاییان نییەلەگرنگی ولەمەترسی ئەم نەخۆشییەبەڵکوکەسانی خوێندەوارویگرەبەرپرسانیش کەم شارەزان لەم بوارەداوەزۆربەیان هەتاکو ئێستاش شێرپەنجەبەمردن دەبەستنەوە هیچ باوەڕپەوەناکەن کەئەم نەخۆشییەوەک زۆربەی زۆری نەخۆشییەکان چارەسەری هەیەودەرفەتی چاکبوونی هەیەیاخوودبەلایەنی کەمەوەدەتوانرێت ئاکامەکانی کەم بکرێتەوەوئێش وئازاری نەخۆشەکەکەم بکرێتەوە وەرەووتی نەخۆشییەکەبگۆردرێت لەنەخۆشیەکی کوشندەوە بۆ نەخۆشییەکی درێژخایەن.لێکۆلینەوەکان سەلماندویانەکەنزیکەی ٥٠ ٪لە شێرپەنجە دەتوانرێت بنبڕبکرێت ئەگەرهاتووزوودەستنیشانکراوزوو چارەسەرکرا.وەلەمەش گرنگترئەوەیەکەئێستازانراوەکەداتوانرێت نزیکەی ٤٠٪ تووشبوون بەشێرپەنجەکەم بکەینەوەئەگەربەرنامەی پروتۆکمەمان هەبێت بۆ خۆپاراستن لەڕێگای:

١-کارکردن بۆ دابینکردنی هەوایەکی پاک وبێ دووکەڵ بە تایبەتی بۆمندالان لەرێگای نەکێشانی جگەرەلەشوێنی داخراووەوازهێنان لە جگەرەکێشان بەگشتی.

٢- بەدەست هێنانی ژینگەیەکی درووست وخاوێن وەکارکردن لە سەرچاککردنی جێگای کارکردن (تەندروستی کار).

٣-کردنی وەرزش بەرێکوپێکی وبەبەرنامە.

٤-خواردن و خوردنەوەی دروست وتەندروست وکەمکردنەوەی کێشی لەش و نەخواردنەوەی ئەلکحول (مەشروب).

٥-خۆپاراستن لەونەخۆشییانەی کەدەبنەهۆکاربۆتووشبوون بە شێرپەنجەبەتایبەتی درمییەکان وەک هەوکردنی جگەری ڤایرۆسی (دەبێتە هۆی شێرپەنجەی جگەر)وهەوکردنی ڤایرۆسی پاپیلۆمای ئادەمیزادی کە دەبێتەهۆی تووشبوون بە شێرپەنجەی ملی مندالدان لەئافرەتدا.بۆیەکوتان دژی ئەم ڤایرۆسانەبەهەنگاوێکی زۆرگرنگ دادەنرێت بۆخۆپاراستن لەشێرپەنجە.

٦-گەڕان بە دوای ئەم نەخۆشیەلەکەسانی ساناکەرێژەی تووشبوونیان زیاترەلەخەڵکی ئاسایی بە رێگای دانانی بەرنامەی دەستنیشان کردنی پێشوەخت بەتایبەتی دەستنیشان کردنی شێرپەنجەی مەمک و مندالدان لەئافرەتانداوەلەپرۆستات لەپیاواندا هەروەهالەقۆلۆن لەهەردوو رەگەزدا.

ئەگەر توانیمان بەتەواوی پابەندی ئەم بەرنامەی خۆپاراستنەببین ئەوادەتوانین رێژەی شێرپەنجەکەم بکەینەوە (هەروەها یارمەتیدەرێکە بۆکەمکردنەوەی تووشبوون بەزۆرنەخۆشیتروەک نەخۆشی دڵ وفشاری خوێن وشەکرەوزۆرنەخۆشیتر)واتەدەبێتەهۆی کەمکردنەوەی خەرجی وکەمکردنەوەی ئەرک لە سەرشانی وەزارەتی تەندروستی.لەم رۆژەدائەمەوێ ئەوەش بخەمەرووکە ئێستالەکوردستاندا،بەتایبەتی لەهەولێری خۆشەویستدا،نەک هیچ نەخۆشخانەیەکی تایبەت بەم نەخۆشییەسەختەنییەبەڵکوقاوشی تایبەتیش نیەوەجێگایەکی شیاویش نیەکەبەگونجاوی وبەئارامی نەخۆشەکانی شێرپەنجەبتوانن چارەسەربکرێن ودەرمانەکانیان تیایداوەربگرن.بۆیەتکام وایە لە بەرپرسان لەحکوومەتی هەرێمی کوردستان بەتایبەتی لەبەرپرسانی تەندروستی کەبەڕاستی بیرلەم بابەتەبکەنەوەوەکاری بۆبکەن چوونکەبە دڵنیاییەوەدەڵێم کەنەخۆشەکانی ئێمەلە هی وولاتانیترکەمترنین و وەک ئەوانیش هەست بەئێش وئازاردەکەن وەپێوەستیان بەمامەڵەوچارەسەری هاوچەشن هەیە.

ژمارەی متمانەی سەندیکای ڕۆژنامەنووسان

(٣٧٨) لە ٢٠١٠/٦/١٦

www.pzishkmagazine.com

فەرهەنگی پزیشکی
Medical Dictionary

خوێنەرانی ئازیزوپزیشکانی بەرێزئاگاداردەکەینەوەکەگۆڤاری پزیشک بەهۆی ئەوئەرکەی پێیسپێردراوەلەخزمەتکردنی بواری پزیشکی لەکوردستان.بەزانینی پێویستی زۆری ئەوانەی کەلەبواری پزیشکی دەخوێنن ودەنووسن وبۆزیاترخزمەت گەیاندن بەزانستی پزیشکی وبەرەوپێشبردن وخزمەتکردن ودەوڵەمەندکردنی زمانی کوردی دەستەی نووسەرانی گۆڤاری پزیشک بەشانازیەوە،ڕایدەگەیەنێت کەلەژمارەی داهاتووگۆشەیەکی نوێ بۆگۆڤارەکەمان زیاددەبێت کەئەویش گۆشەی:فەرهەنگی پزیشکییە.داواکارین لەهەموونووسەران وخوێنەران وپزیشکانی بەرێزماناوواتای هەرووشەیەک کەبەکوردیەکەی دەزانن لەڕێگای پۆستی ئەلیکترۆنی سەرنووسەربۆگۆڤارەکەمان بنێرن بۆدەوڵەمەندکردنی زمانی کوردی وڕۆڵ ببینین لەدروستکردنی دەوروبەری تەندروست. هاوکاریتان جێگای پێزانین وپێنازینە.



خاوەن ئیمتیاز و سەر نووسەر:
د.ئازاد مەنتك
azadmantik@yahoo.com
٠٧٥٠٤٥٥٨٢١٧

دەستەی ڕاوێژکاران:
پرۆفیسۆر د.حمەنجم حمەفرج جاف
د.دەشتی بایز دزەیی
پرۆفیسۆر ی.د. تەیب صابر کریم
د.نیاز شێخ جواد بەرزنجی
د.جەنگی شەوکەتساڵەیی

بەڕێوەبەری نووسین:
سەوزە سعدی سعید

دەستەی نووسەران:
د.خالص قادر ئەحمەد
د.داوود حسن ڕەمەزان
د.پشتیوان مامە خدر
د.ئازاد موستەفا مەحموود
د.حسین علی عبدالله

بەریوەبەری ژمیریار و کارگیری: نەوروز

دیزاین:
وریا بوداغی
٠٧٥٠ ٤٣٦ ١٣٦٠

سەندوقی پۆستە:
١٣/٠٨٤٥ زانکو / هەولیر

ناونیش هەولیر/١٠٠ مەتری
نزیک نەخوشخانەی شیفا

تیراژ: (٤٠٠٠) دانە
نرخ: (٢٠٠٠) دینار



کومپانیای پەیک بلاوی دەکاتەوە

www. pzishkmagazine. com

پزیشک

قەستەرەی دڵ

د.ناسح موحسین گەردی
پسپۆڕی نەخۆشییەکانی دڵ

قەستەرەی دڵ کردارێکە پشکنینێکە کە بەهۆیەوە سۆند ەیەک (Catheter) ڕەوانەدەکرێت بۆناودڵ لەڕێگای خوێنبەریان خوێنهێنەرێک لەپەلەکان ولەگەلیداڵێدانی ماددەیەکی ڕەنگاورەنگ (Contrast)بۆرەنگکردنی بۆشاییەکانی دڵ وموولولەخوێنبەرەکان (Coronary Angiography)بۆقەستەرەکردنی سکۆلەی چەپ وموولوولەخوێنبەرەکانی دڵ. کەواتەقەستەرەی دڵ چارەسەرکردن نیەبەڵکوهۆکارێکەوپشکنینێکەبۆدیاریک ردنی نەخۆشی.

***چۆن قەستەرەدەکرێت؟**

دوای ئـەوەی نەخۆش بەنجێکی کەمی دەدرێتێ وقـەسـتـەرەکـە (سـۆنـدەکـە)لـەڕێـگـای خـوێنبەری پەلەکان (خوێنبەری قاچ یان خوێنبەری دەست) سۆندەکەدەخرێتەخوێنبەرەکەوەولەوڕێگایەوەسۆندەکە پاڵی پێوەدەنرێت تادەگاتەشاخوێنبەرودواترسکۆلەی چەپ،بەهۆی کامێراوە (fluroscopy)چاودێری چۆنیەتی سازدانی قەستەرەکردنەکەدەکرێت.

***بەکارهێنانەکانی قەستەرە:**

١. پێوانی فشاری ناوبۆشاییەکانی دڵ،فشاری ناوبۆشاییەکانی دڵ بەرزدەبێتەوەبەهۆی کەم کارکردن وخراپی فەرمانەکانی دڵ.

٢. پێوانی ڕێژەی خوێنی هەڵگری ئۆکسجین (هەوا) لەبۆشاییەکانی دڵ.

٣. دۆزینەوەودیاریکردنی شێرپەنجەکانی دڵ.

٤. دۆزینەوەودیاریکردنی نەخۆشیەکانی زمانەکانی دڵ.

٥. پێوانی کـاروچـالاکـی سکۆلەی چەپ،ئەویش بەپێوانی ڕێـژەی فشاری خوێن لەسکۆلەی چەپ کەزیاترەلە٥٠٪لەقەبارەی خوێن.

٦. دۆزیـنـەوەودیـاریـکـردنـی نەخۆشی ڕەقبوونی خوێنبەرەکانی دڵ.

٧. دۆزینەوەودیاریکردنی نەخۆشیەزگماکیەکانی دڵ.

*** ماکەکانی (ئالۆزیەکانی)قەستەرەی دڵ:**

١. ڕاوەستان ولەکارکەوتنی دڵ (Heart Attack).

٢. نارێکی لەکاربابیاتی دڵ (خێرالێدانی سکۆلەکان ولەرزینی گوێچکەلەکان و. . . هتد).

٣. بوورانەوەبەهۆی هەستەوەری بەماددەرەنگاورەنگە کە (Contrast).

٤. هەوکردن ئەگەرئامێرەکان خاوێن نەبوون.

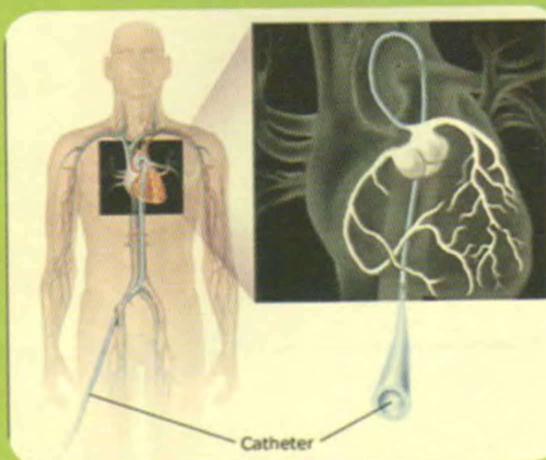
٥. مەیینی خوێن ودروستبوونی قەتماغە.

*** چـۆنـیـەتـی ئـامـادەکـردنـی نـەخـۆش بۆقەستەرەکردن:کەسێک قـەسـتـەرەی بۆبکرێت بەمجۆرەئامادەدەکرێت:**

١. گـوێـڕایـەڵـی بـوون بـەوەی کەهـیـچ بـەدەم نەخوات (NPO) لەدوای دوانزدەی شەو.

٢. پشکنینی خوێنی بۆبکرێت وەک پشکنینی خوێن بۆخەپلەکانی خوێن وپشکنینی مەیینی خوێن وکاتی مەیین (PT &PTT).

٣. ڕاگرتنی ئەودەرمانانەی کەخوێن شل دەکاتەوە پێش دووسەعات لەنەشتەرگەرییەکە.



Cardiac Catheterization

٤. ڕوونکردنەوەوباسکردنی قەستەرەکەچۆن بۆنەخۆشەکەدەکرێت.

٥. قەستەرەکردن ماوەی دووسەعات تاچوارسەعاتی دەوێت.

٦. لەکاتی قەستەرەکردنەکەدەبێت نەخۆشەکەخۆنەجوولێنێت ولەشێوەی ڕاکشان لەسەرگازەری پشت (SUPINE POSITION) بێت.

٧. لەوانەیەنەخۆشەکەهەست بەزیادبوونی لێدانی دڵ بکات بەتایبەتی کەسۆندەکەدەگاتەناوسکۆڵەی چەپ یان هەست بەگەرمیەک بکات یان بەسەرئێشان بەتایبەتی دوای لێدانی ماددەڕەنگاوڕەنگەکە (Contrast).

٨. ئەگەرنەخۆشەکەڕاڕابوودەترسائەوادەتوانرێت لەشەوی پێش نەشتەرگەریەکەشورنقەی هێورکەرەوەی وەک ڤالیۆمی بدرێتێ.

٩. تراشکردنی مووی پێست لەوشوێنەی قەستەرەکەی لێوەدەچێتەژوورێ.

١٠. دەتوانرێت دەرمانەکانی کەدەبێتەهۆی کشانی موولوولەخوێنەکان (vasodilators) بەگوێرەی پێویست بدرێت بەنەخۆشەکە.

١١. قەستەرەی دڵ لەشوێنی پێویست ودیاریکراودەکرێت.

***چاودێریکردنی نەخۆش دوای قەستەرە:**

١. نەخۆش دوای قەستەرەتەواوئارام بێت وبحەوێتەوە.

٢. ئەوشوێنەی سۆندەی قەستەرەی لێ چووەتەژوورەوەچاودێری بکرێت نەوەک تووشی خوێن بەربوون یان خوێن تێزان بێت.

٣. گرتن وچاودێریکردنی لێدانی دڵ لەخوارشوێنی چوونەژوورەوەی قەستەرەکە.

٤. پلەی گەرمی لەش وپلەی گەرمی ئەوقاچەی قەستەرەکەی لێکراوە وەربگیرێت.

٥. نیشانەکانی وەک:ئەگەرنەیدەتوانی پەنجەبجوولێنێتەوەیەکسەربوپزیشک بگوترێت.

٦. چاودێریکردنی نیشانەزیندەگیەکانی نەخۆشەکە (وەک:لێدانی دڵ وفشاری خوێن وهەناسەدان).

٧. زوودەستنیشانکردنی هەرنارێکیەک لەلێدانی دڵ وچارەسەرکردنی.

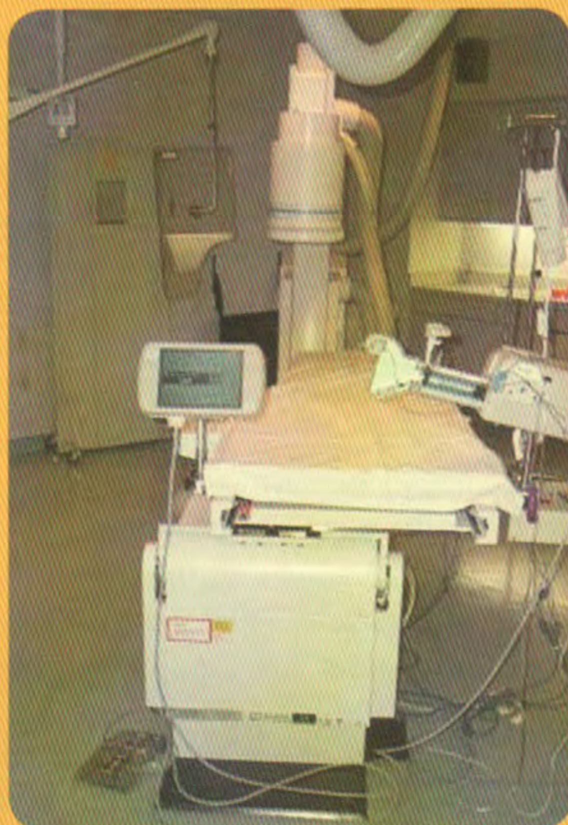
٨. نەخۆش ئامۆژگاری بکرێت زۆرنەجوولێتەوەچونکە لەوانەیەببێتەهۆی خوێن بەربوون.

سەرچاوە:

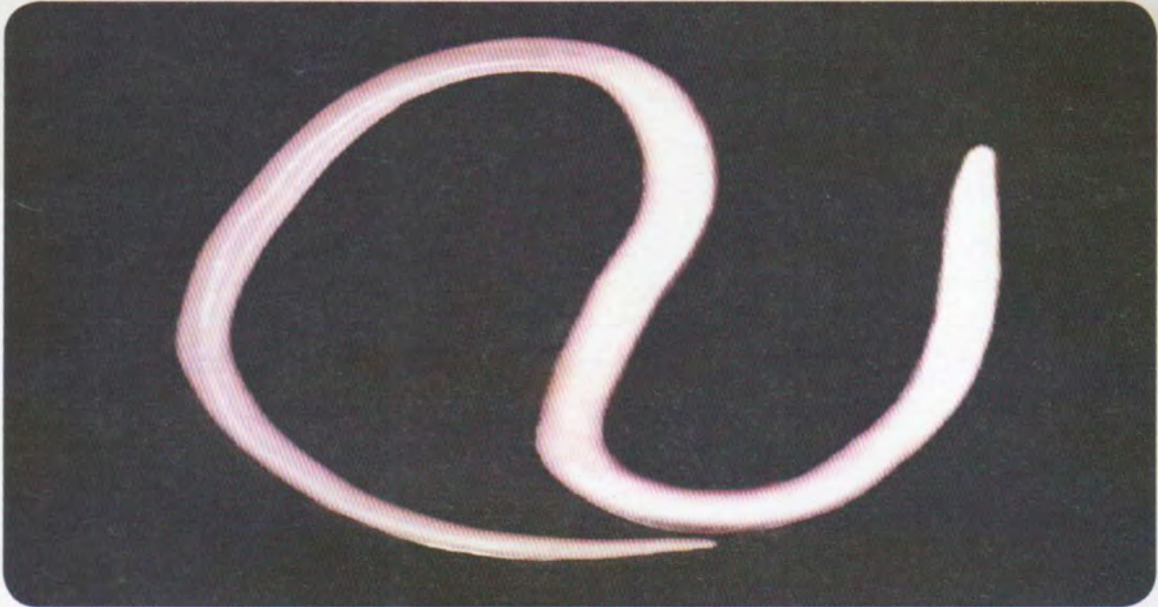
٥ .١minute clinical medicine،٢٠١١.

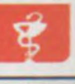
٢. Davidsons Principles&Practice of Medicine،٢٠١٠.

٢. Harrisons Principles&Practice of medicine٢٠٠٨.



ماری ناوسک





د.خەسرەو عادل فایەق
پسپۆڕی نەخۆشییەکانی دڵ و هەناو
نەخۆشخانەی رزگاری فێرکاری

کرمەکان کەنەخۆشی لەمرۆڤ دروست دەکەن،دەکرێن بەسێ جۆرەوە:

١. کرمەشریتیەکان (Tap Worm):شێوەی شریتیان هەیە وەک: کرمی شریتی ڕەشەووڵاخ.
٢. کرمەپانەکان (Trematodes).
٣.کرمەدەزوولەییەکان (Nematodes): شێوەی دەزوولەییان هەیەودەتوانرێت بکرێن بە:
ا.ئەوکرمەدەزوولەییانەی کەلەناوشانەدەژین،وەک:کرمی غینیا.
ب. ئەوکرمەدەزوولەییانەی کەمرۆڤ وگیانەوەرتووشی دێت،بۆنموونە:کرمی Toxocara Canis
ج. ئەوکرمەدەزوولەییانەی کەلەناوڕیخۆلەباریکەی مرۆڤ دەژین،وەک:
١ - کرمی دەرزیلەیی.
٢. کرمی ئەسکارس

کرمی ئەسکارس (ماری ناوسک)

یەکێکە لە درێژترین کرمە دەزوولەییەکان کە تووشی مرۆڤ دەبێت لەوانەیە درێژی بگاتە (٤٠)سم بەزۆری لە ناوچە ئیستیوائیەکان و نیمچە ئیستیوائیەکان بڵاوە لەگەڵ ناوچە شێدارەکان، شێوەیەکی لوولەییان هەیە توخمیان جیایە و درێژی نێرەی (١٧)سم وە تیرەکەی (٠،٢) سم دەبێت وە کۆتایی دواوەی چەماوەیە بەرەو رووی سک، بەڵام مێیە درێژتر و پانترە و کۆتاییەکەی ڕێکە، ئەم کرمە ڕەنگێکی زەردی کاڵی هەیە و لە ریخۆلە باریکەی مرۆڤدا لەسەر خۆراکی ناو ڕیخۆلە نزیکەی دوو ساڵ دەژێت ناوی زانستی ئەو کرمە بریتیە لە (Ascaris lumbricoidis).

سووڕی ژیانی:

مێیەی هەراشی کرمی ئەسکارس لەناو ڕیخۆڵە باریکەدا دەژی و هەر ڕۆژێک نزیکەی ٢٤٠٠٠ هێلکەی پیتراو دەخاتە ناو ڕیخۆڵەی مرۆڤی تووش بوو کە لەگەڵ پیسایدا دەچنە دەرەوە، ئەم هێلکانەش بەرگەی هەموو نالەبارییەکی دەوروبەر دەگرن و کاتێ بار گونجاو دەبێت کرمۆکەیەک لەناو هێلکەدا دروست دەبێت و ئامادەی تەنینەوەیە ئەمە لەوانەیە



چەند ساڵێک ببات و ئەم هێلکانە لە ڕێگای دەمەوە بەهۆی خواردنی میوەو سەوزەی پیسبوو بە هێلکە دەچنە ناو ریخۆڵەی مرۆڤ و لەوێدا دەتروکێن و کرمۆکەیەکیان (Larvae) لێ دێتە دەرێ کە خۆ بەدیواری ریخۆڵەوە دەکەن و دەگەنە سووری خوێن و لەوێوە بۆ جگەر ئینجا دڵ وە لە وێشەوە بۆ سییەکان و بۆریچکەی هەواو قورقوراگەو بۆ گەروو دەچێتە خوارێ تا دەگاتە گەدەو لەوێوە بۆ ریخۆڵەو دەبێتە کرمێکی پێگەیشتوو (نێرە یان مێیە) نێرەو مێیە جووت دەبن و هێلکەی پیتراو دەخەنەوە لەگەڵ پیسایدا دەچنە دەرێ.

نیشانەکانی:

١ - لەوانەیە هیچ نیشانەیەک دروست نەکات.

٢ - کرمی هەراش لەناو ریخۆڵە باریکەدا : نەخۆش هەست بە ژانە سک دەکات لەگەڵ دڵ تێکهەلاتن و ناو بەناو دەرشێتەوە لەوانەیە لەگەڵ ڕشانەوەیدا هەندێک کرم بێنێتەوە، هەروەها سکیشی دەئاوسێت.

٣ - ئەم کرمە لە ریخۆڵەدا بە ژمارەیەکی زۆر هەیە، کە لەوانەیە ببێتە هۆی گیرانی ریخۆڵەکان.

٤ - هەندێک جاریش دەبێتە هۆی ئالۆشی پێست یان هەستیاری کە لە شێوەی جیاوازدا دەردەکەوێت وەک سوور هەلگەرانی پێست.

٥-کاتێ کرمەکە (Larvae) لەناو سییەکان نزیکەی (٩-١٢) ڕۆژ دوای خواردنی هێلکەی کرمەکە لەگەڵ خۆراک نەخۆشەکە تووشی کۆخەیەکی ووشک دێت لەگەڵ سنگ ئێشان بەتایبەتی لەکاتی کۆخەو هەناسەدانی قووڵ، لەوانەیە جار جار نەخۆشەکە تەنگە نەفەس بێت یان بەڵغەمی خوێناوی بێت،هەندێک جار نەخۆشەکە تای لەگەڵدا دەبێت.

٦ -هەندێک جار نەخۆشەکە تووشی هەوکردنی جۆگەی زراو یان ڕیخۆڵە کوێرە دەکات.

دیاریکردنی:

بوونی ئەو نیشانانەی کە لەسەرەوە باسمان کرد لەگەڵ هەریەک لەمانە:

ا - زۆرجار کرمی ئەسکارس دیاریدەکرێت بە بینینی هێلکەی کرمەکە لەژێر مایکرۆسکۆب.

ب - بینینی کرمی هەراش چ لەناو پیسایی یان لەناو ڕشانەوەدا.

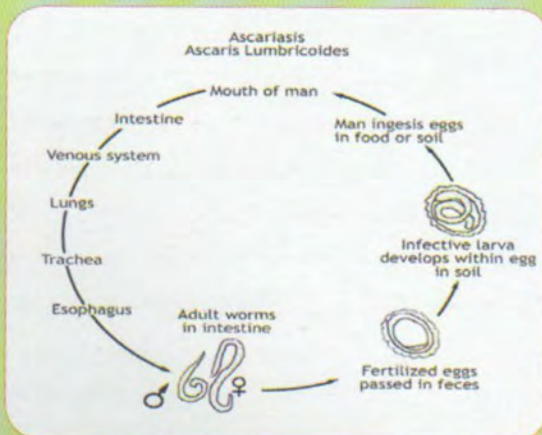
ت-بە ئەنجامدانی پشکنینی خوێن کە تیایدا جۆرێک لە خڕۆکە سپیەکان کە پێی دەوترێت (Eosinophil) زیاد دەبێت.

ث-هەندێک جار لەکاتی گرتنی تیشکی ڕەنگاو ڕەنگی سک کرمی هەراش دەبینرێت.

ج -بوونی کرم لەناو جۆگەی زراو لەوانەیە بە سۆنار ببینرێت.

چارەسەرکردنی:

لەگەڵ دەرکەوتنی نیشانەکانی ئەم نەخۆشیە





یان بینینی کرمەکان لە پیساییدا سەر لە پزیشک بدرێت،دەرمانی پێویست بۆی وەربگیرێت جا چ ئەلبیندازۆل Albendazol حەب بێت کە ژەمی ٤٠٠mg بۆ یەکجار یان زیاتر حەبی ڤیرموکس ٤٠٠mg،mebendozale بۆ یەکجار دەدرێت بە نەخۆش، ئەگەر نەخۆشەکە ئافرەتی دووگیان بوو نابێت ئەو دەرمانانەی سەرەوە وەربگرێ بەڵکو دەرمان ١١mg pyrantel pamoate دەدرێ بە نەخۆشەکە، بەڵام ئەگەر نەخۆشەکە تووشی ماکەکانی بوو وەک گیرانی ڕیخۆڵە ئەوا نەشتەرگەری لەناکاوی بۆ دەکرێ.

خۆپاراستن:

خۆپاراستن پێویستی بە هەماهەنگی تاک و کۆمەڵ هەیە.

ا - تاک:

١ - پێویستە بایەخ بە خاوێنی بدرێت.

٢-میوەو سەوزە باش بشۆرێت پێش خواردنیان.

٣ - نینۆککردن.

٤ -لەگەڵ دەرکەوتنی نیشانەکانی ئەم نەخۆشیە، یان بینینی کرمەکانی لە پیسایدا سەر لە پزیشک بدرێت.

ب - کۆمەڵ:

١ - بڵاوکردنەوەی هۆشیاری دروستی.

٢ - گرنگیدان بە پاک و خاوێنی و ئەو هەستە لەلای هەموو تاکێکی کۆمەڵ دروست بێ کە دەوری گرنگی دەگێرێ لە دروستکردنی دەوروبەری تەندروست.

٣ - دابینکردنی ئاوی خاوێن بۆ هاووڵاتیان.

سەرچاوە:

١ - Davidsons principles and practice of medicine،٢٠١٠.

٢ - clinical Guidline diagnatic and tre atment

٣ - medicine ٣rd edition

٤ - Harrisons principles and practice of medicine ١٦th edition ٢٠٠٨.

کەم خوێنی Anaemia





د. شێروان ئەحمەد
ماستەر لە نەخۆشییەکانی خوێن

کەم خوێنی بریتییەلەدیاردەی کەمبوونی ئاستی ڕێژەی خوێن لەناولەش،ئەوئاستەکەمترلەگوێرەی تەمەن ورەگەزوئاستی بەرزی لەڕووی دەریاوە . هەروەهابەوەش پێناس دەکرێت:بریتییەلەدیاردەی کەمبوونی توانای خڕۆکەسوورەکانی خوێن لەهەلگرتنی هەوا (ئۆکسجین) لەناولەشدالەئەنجامی کەمبوونەوەی هیمۆگلۆبینی ناوخڕۆکەسوورەکان. کەم خوێنی یەکێکەلەباووترین نیشانەکانی نەخۆشیەکان،ئاستی ڕێـژەی خوێن لەتاکێکی پێگەیشتوولەنێردا (١٣ -١٨ gm/dl) وەلەمێینەڕێژەکەی (١١,٥ - ١٦ gm/dl)،وەکاتێک پزیشکێک تاکێک دەبینێت کەتووشی کەم خوێنی بووەئەوا:سێ پرسیارلەمێشکی سەرهەلدەدات:

١. ئایائەونەخۆشەکەم خوێنەیان کەم خوێن نیە؟

٢. هۆکاری کەم خوێنیەکەی چییە؟

٣. جۆری کەم خوێنیەکەی چییە؟

***نیشانەکانی کەم خوێنی:**

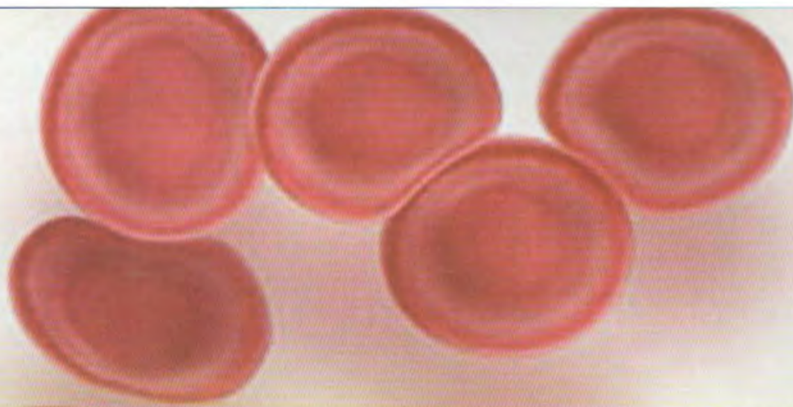
نیشانەکانی بەگوێرەی کەم خوێنیەکەوئایاماوەکەی چەندەونەخۆشەکەکەم خوێنیەکەی زۆرەیان کەمەدەگۆڕدرێت. ئەوانەی کەتووشی کەم خوێنیەکی کەم هاتوون لەوانەیە هیچ نیشانەیەکیان نەبێت بەڵام ئەگەر کەم خوێنیەکە زیادی کرد و زۆر بوو ئەوکات نەخۆشەکە نیشانەی نادیاری لەسەر دیاردەکەوێت بەهۆی کەم چوونی هەوا (ئۆکسجین) بۆ شانەکانی لەش و لەو نیشانانە:

ا- ئەو نیشانانەی نەخۆش هەستی پێدەکات:

١-ماندووبوون و بێ تاقەتی و داهێزران و تەنگەنەفەسی و دڵە کوتێ.

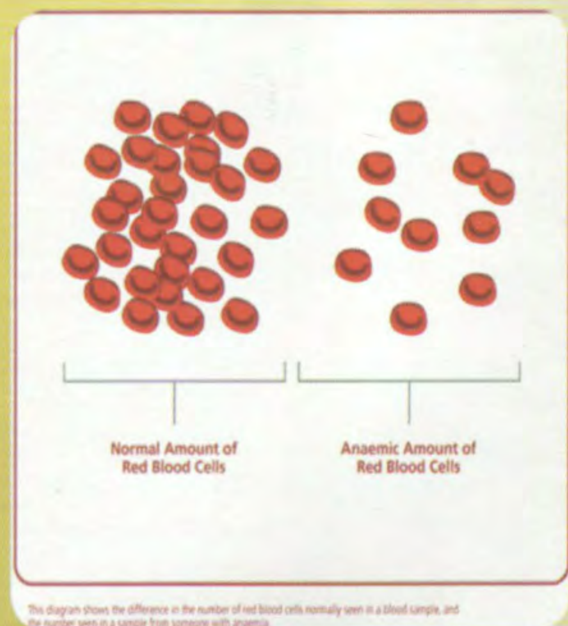
٢- گێژبوون و سەر ئیشان و بەلاداهاتن و ووزە ووز لەگوێ و سەرسوڕان.

٣ -خەو زڕان و قیسکە تەنگی و پشێوی لە بیرکردنەوە.



٤-سەر لەرزین و تەزی پێ داهاتن و سڕبوونی پەنجەو ئەنگوست و قامکەکانی دەست و پێ.
٥-ئارەزوو نەکردنی خۆراک و هێلنج و ڕووانی یان نارەوانی.
٦- نەخۆش لەوانەیە تووشی سینگە کوژێ بێت.
٧-لەوانەیە تووشی نیشانەکانی پەککەوتنی دڵ بێت.
٨- ئافرەت لەوانەیە سووڕی مانگانەی تێک بچێت یان هیچ نەبینێت یان زۆر ببینێت (Amenorrhea or polymenorrhea).

ب-ئەو نیشانانەی کە پزیشک لەکاتی پشکنینی بە دەست دەبینێت:
١-زەرد هەڵگەرانی و بێ ڕەنگی پێست و ناو لەپی دەست و لچ و بن نینۆکەکان و پێلوی چاو.
٢- دڵە کوتێ و زیادبوونی لێدانی دڵ.
٣-پەنمان و هەڵئاوسانی قاچ و قووڵ.
٤- بە بیستۆک (سماعه) پزیشک گوێ ی لە نیشانەی زۆر کارکردنی دڵ دەبێ.
٥ -دڵ گەورەبوون و دەرکەوتنی نیشانەکانی پەککەوتنی دڵ.



This diagram shows the difference in the number of red blood cells normally seen in a blood sample, and the number seen in a sample from someone with anaemia

ج- نیشانەکان بە گوێرەی هۆکارەکان:- هەندێک جار کەم خوێنی نیشانەی تایبەت دروست دەکات، هەر کە پزیشک ئەو نیشانەی بینی بیری بۆ بۆ جۆرێکی دیاری کراو لە کەم خوێنی دەچێت، ئەوانیش:
١-زەردوویی (زەرتک): بەهۆی کەم خوێنی بەهۆی خوێن بەربوون و هەوکردنی جگەری ڤایروسی درێژخایەن، کەم خوێنی بەهۆی کەمی فۆلیک ئەسید.
٢- تەقینی قوڕنەی لێوەکان:- وەک کەمخوێنی بە ماددەی ئاسن دروستیدەکات.
٣ - هەوکردنی زمان (Glossitis):- وەک کەم خوێنی بەهۆی کەمی ئاسن، کەم خوێنی بە هۆی کەمی ڤیتامین B١٢ و کەم خوێنی بەهۆی کەمی فۆلیک ئەسید.
٤- ئەستووربوونی فاتەڕەشە: وەک مەلاریا و خوێن بەربوونی درێژخایەن و شێرپەنجەی خرۆکە سپی یەکان و شێرپەنجەی لیمفییەکان.
٥- گۆڕانە دەماری یەکان (وەک بەلاداهاتن و پشێوی لە بیرکردنەوە) کەم خوێنی بەهۆی کەمی ڤیتامین B١٢.

*** جۆرەکانی کەم خوێنی: کەم خوێنی دەتوانرێ بە دوو جۆر پۆلین بکرێت:**
١ -بەگوێرەی هۆکارەکانی کە دەبنە هۆی کەم خوێنی:
ا- کەم خوێنی بەهۆی لەدەست دانی خوێن، لەوانەیە لەناکاو بێت یان درێژ خایەن.
١- لەناکاو (خوێن بەربوونی زۆر لەماوەیەکی کەم).
٢-درێژخایەن (خوێن بەربوونی کەم لەماوەیەکی زۆر و درێژ).
ب- کەم بەرهەمهێنانی خرۆکەی سووری خوێن.
ج- زۆر تێکشکانی خرۆکە سوورەکانی خوێن.
٢- بە گوێرەی شێوەی خرۆکە سوورەکان:
ا- خرۆکە سووری قەبارە ئاسایی (Normocytic).

ب - خرۆکە سووری قەبارە بچووک (Microcytic).

ج - خرۆکە سووری قەبارە گەورە (Macrocytic).

*** هۆکارەکانی کەم خوێنی:**

١ -کەم خوێنی بەهۆی لە دەست دانی خوێن (Blood loss):

ا - خوێن بەربوونی لە ناکاو وەک بەرکەوتن و خوێن بەربوون لە ئافرەتان دوای منداڵ بوون.

ب -خوێن بەربوونی درێژخایەن وەک کرمی قولاپی و خوێن بەربوونی دوانزەگرێ و خوێن بەربوونی مایە سیری و زۆری سووڕی مانگانە لە ئافرەتان.

٢- کەم بەرهەمهێنانی خرۆکە سووری خوێن،بەهۆی:

ا - کەمی (Deficiency)وەک کەمی ئاسن وڤیتامین B١٢ ومادەی فولیک.

ب -هۆکاری ژەهراوی (Toxic factor)وەک پەککەوتنی گورچیلەوپەککەوتنی جگەروکەمخوێنی بەهۆی دەرمان.

ج -کەم کارکردنی کوێرەڕژێنەکان:وەک کەم کارکردنی ڕژێنی ملەقورتەوکەم کارکردنی ڕژێنی سەرگورچیلەوکەمبوونی هۆرمۆنی (ئیرپرۆپۆیتین) بەهۆی پەککەوتنی گورچیلە.

ء -لەناوچوونی مۆخی ئێسک:وەک بەهۆی شێرپەنجەی خرۆکەسپییەکان (لوکیمیا)وگەیشتنی شێرپەنجەبیتربەمۆخی ئێسک.

ه - کەم کارکردنی مۆخی ئێسک:کەم خوێنی بەهۆی کارنەکردنی مۆخی ئێسک.

و- خراپ دروست بوونی هیمۆگلۆبین:وەک نەخۆشیەکانی هیمۆگلۆبین،وەک کەم خوێنی شێوەداسی ونەخۆشی تالاسیمیا.

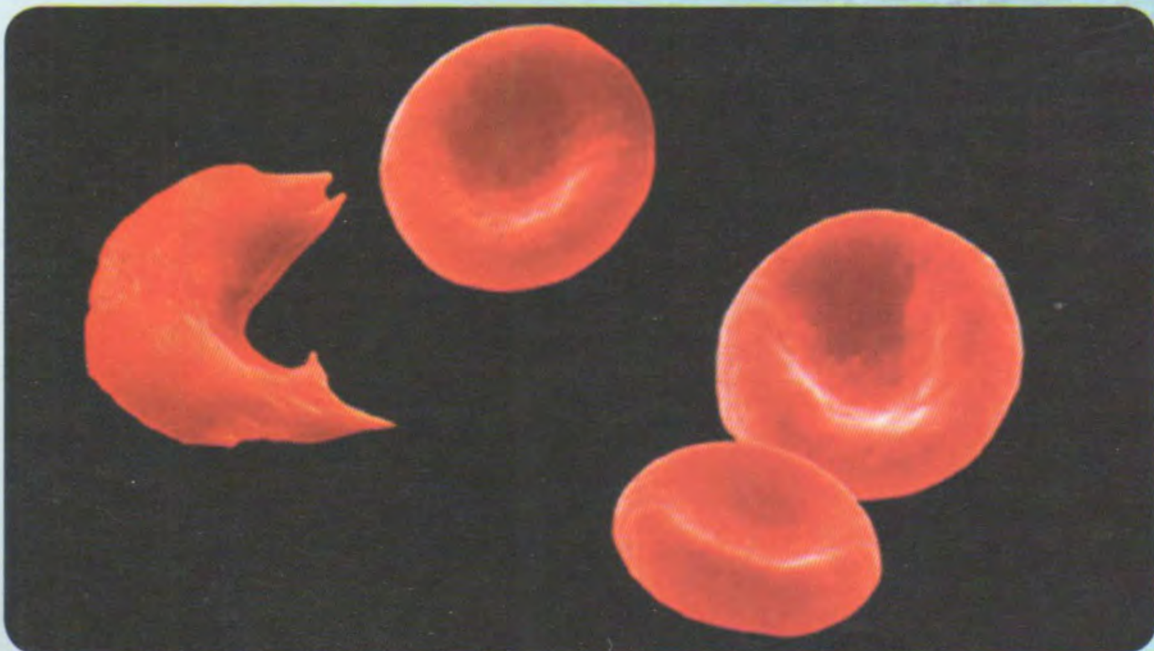
٣- زۆرتێکشکانی خرۆکەسوورەکان:

ا.نەخۆشی زگماکی وەک نەخۆشیەکانی پەردەی خانەی خرۆکەسوورەکان.

ب. نەخۆشیتر: وەک لەخۆوەومادەی ژەهراوی وهەوکردنەکان.

***چارەسەرکردنی کەم خوێنی:**

لەکاتی چارەسەرکردنی تاکێک کەتووشی کەم خوێنی هات بێت،پێویستە بیسەلمێنین:تووشی کەم خوێنی هاتووە؟جۆری کەم خوێنیەکەی چییە؟هۆکاری تووشبوون بەوکەم خوێنیەچییە؟کاتێک نەخۆشێک سەردانی پزیشکێک دەکات،کاری



پزیشکەکەبریتیەلەگوێگرتن لەچیرۆکی ڕوودانی کەم خوێنیەکەوئایاچ جۆرەخۆراکێک بەکاردەهێنێت ؟ئایامەی دەخواتەوە؟ئایاهیچ دەرمانێکیتری بۆنەخۆشیتروەرگرتووە؟ئایاتووشی خوێن بەربوون ولووت دارسان بووە؟هەروەهائایالەپێشترهیچ جارێکیترتووشیکەم خوێنی بووەوئەوکات چ چارەسەرێکی بەکارهێناوە؟ئەم خالانەهەمووی بۆپزیشک بەسوودەبۆدیاریکردنی جۆری کەم خوێنیەکەودواترپزیشک بەدەست نەخۆشەکەدەپشکنێ،دەگەڕێ بەدوای نیشانەکان وپشکنینی خوێنی پێویستی بۆدەنێرێت. بەزۆری پشکنینی تەواوی خوێنی بۆدەکات. بەمجۆرەنەخۆشەکانی کەم خوێنی لەکاتی چارەسەرکردن دووجۆرن:

١. ئەونەخۆشانەی کەکەم خوێنیەکەیان کەمەونیشانەی زۆری دروست نەکردووە. پزیشک ماوەی لەپێشەبۆدۆزینەوەی هۆوجۆری کەم خوێنیەکەولەسەرخۆچارەسەری پێویستی بۆدەکات. زۆربەی کات لەخوێن پێدان بەدووردەبێت ودەرمانی چارەسەرکردنی دەداتێ بەگوێرەی کەم خوێنیەکەبۆماوەیەکی دیاریکراو.

٢. ئەونەخۆشانەی کەکەم خوێنیەکەیان زۆرتووندەوماوەی چاوەڕوان کردن نییەودەبێت یەکسەرچارەسەری بدرێتێ پێش دۆزینەوەی هۆکاری کەمخوێنیەکە. ئەمەش بەپێدانی بوتڵی خوێن دەبێت بەگوێرەی پێویستی نەخۆشەکەبەلام پێش خوێن پێدان چەندبڕێکی کەم لەخوێنی نەخۆشەکەپێش خوێن تێکردنەکەوەردەگیرێت بۆسازدانی پشکنینەتاقیگەییەکان چونکەزۆرپشکنینی خوێن لەگەل خوێن پێدان ئەنجامەکانیان هەڵەدەردەچن. هەروەهالەگەل هەموونەمانەی سەرەوەدەبێت چارەسەری هەوکردن وپەککەوتنی دڵ وهۆکاری تووشبوون بەکەم خوێنیەکەبکەین لەگەل چارەسەرکردنی کەم خوێنیەکە.

سەرچاوەکان:

٥ .١Minute Clinical Consult،٢٠١١.
٢. Davidsons Principles &Practice of Medicine،٢٠١٠.
٣. Harrisons Principles &practice of Medicine،٢٠٠٨.
٤. Human physiology،٢٠٠٥.
٥. Medicine،٢٠٠٥.



anaemia





بەرزبوونەوەی فشاری خوێن



د. ئازاد مەنتک
پسپۆڕی نەخۆشییەکانی دڵ



بەرزبوونەوەی فشاری خوێن زۆربڵاوەودیاریکردنی زۆرئاسانەوچارەسەرکردنی ئاسانە،وەئەگەرچارەسەرنەکرێت ئەوامەترسی لەسەرژیان دروست دەکات.
وەبەوەپێناس دەکرێت:
بریتیەلەوبڕەی فشاری خوێن کەلەسەرووی بڕی ئاساییەوەیە،ئەوبڕەئاساییەش بەگوێرەی پێکهاتەی دانیشتوان ورێنماییەکانی
تایبەت بەوکۆمەڵەدەگۆڕێت. بەرزبوونەوەی فشاری خوێن بەهۆکاری مەترسیداری تووشبوون بەنەخۆشیەکانی دڵ ونۆرەی مێشک وپەککەوتنی دڵ وپەککەوتنی گورچیلەونەخۆشی نۆرەی قاچ دادەنرێت.
بینراوەلەهەرپێنج کەس یەکێک نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێنی هەیەواتەنزیکەی٢٠٪لەدانیشتووانی سەرزەوی لەوانەتەنیا٢٥٪چارەسەری تەواووەردەگرن.
لەئێراقدابەگوێرەی ئامارەکانی ساڵی ٢٠٠٦زنزیکەی٤ملیۆن کەس نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێنی هەیە واتە٤٠،٤٪لەدانیشتوانی ئێراق ئەومەترسیەیان هەیە.
وەلەم دواییەدارێکخراوی تەندروستی جیهانی(WHO) هۆشداریداکلەجیهاندانزیکەی یەک ملیار کەس. هەندێکیش بەرزبوونەوەی فشاری خوێن بەوە پێناس دەکەن: کەبریتیەلەفشاری خوێن لەسەرووی بڕی (٩٠mmhg/١٤٠) کەئەوبڕەبەباری ئاسایی ئەژماردکراوە.
دەتوانرێت بڕی ئاسایی فشاری خوێن بەم خشتەیەدابەش بکرێت:

بارەکان	بە ملیمەتر جیوە	بە ملیمەتر جیوە
زۆر ئاسایی	کەمتر لە ١٢٠	کەمتر لە ٨٠
ئاسایی	کەمتر لە ١٣٠	کەمتر لە ٨٥
سەرووی ئاسایی	١٣٠ - ١٣٩	٨٥ - ٨٩
بەرزبوونەوەی فشاری خوێن		
قۆناغی یەکەم	١٤٠ - ١٥٩	٩٠ - ٩٩
قۆناغی دووەم	١٦٠ - ١٧٩	١٠٠ - ١٠٩
قۆناغی سێ یەم	زیاتر لە ١٨٠	زیاتر لە ١١٠

ئەم خشتەیە لەساڵی ١٩٩٧ دانراوە تیایدا بڕی ئاسایی دیاریکراوە دوای ساڵی ٢٠١٠ ز دووبارە دووپاتی لەسەرکراوە، ئەو برانە کە نووسراون بریتین لەوانە کە هیچ نەخۆشییەکیان نیە و هیچ دەرمانێکیان

وەرنەگرتووەوبەلایەنی کەم سێ جار لەماوەی سێ مانگ لەباری جیاواز فشاری خوێنەکەی وەرگیراوە.

•هۆیەکانی تووشبوون:

ا. سەرەتایی (نادیار):

لە (٩٠ - ٩٥٪)هۆی ڕاستەقینەنازانرێت بەمانەدەووترێت بەرزبووەوەی فشاری خوێنی سەرەتایی (هۆنەزانراو) کەتیایداچەندهۆکارێک تۆمەتباردەکرێت

کەئامادەباشی لەتاکدادروست دەکات بۆتووشبوون بەنەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن (ارتفاع چغگ الدم)،کەئەمانەن:

١.هۆکاری بۆماوەیی (Genetic Factor):دەبینین زۆربەی ئەوخانەوادانەی کەیەکێکیان نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێنی هەیە،ئەوانیتریش ئامادەباشیان تێدایە بۆتووشبوون بەنەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن بەڵام مەرجیش نییە.

٢. هۆکاری دەوروبەر (Enyiromental Factor):وەک زۆربەکارهێنانی خوێی چێشت وقەڵەوی وهەندێک جۆرەئیشکردن وخواردنەوەی خواردنەوەکحوولیەکان وقەرەبالغی لەخێزان،جەنجاڵی،ئەمانەهەموودەوردەبینن لەبەرزبوونەوەی فشاری خوێن لەوکەسانەی کەبەناوساڵ دەکەون.

ب. ناوەندی (هۆکاردیار):لە (٢ - ٥٪)هۆی تووشبوون بەنەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن دیارە،کەبریتین لە:

١. تەسکبوونەوەی شاخوێنبەر (Malformation Of the Aorta): کە نەخۆشییەکی زگماکە لە مندالاندا وا مەزندە دەکرێت کە لە ئەنجامی زیاد دەردانی جۆرە ماددەیەک کە پێ ی دەووترێت ڕەنین Renin کە مندالەکە فشاری خوێنی بەرز دەبێتەوە،چارەسەرکردنی بە نەشتەرگەری دەبێت.

٢ -دووگیانی (سک پڕی) : دووگیانی بارەکی فەسلەجیە لە ئافرەتان ونەخۆشی نیە. زۆرجارلەهەندێک لەئافرەتان تووشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن لەکاتی دووگیانی دەبن کەپێیدەووترێت:ژەهراوییبوونی





دووگیانی (Toxemia)،لەئەنجامی بەرزبوونەوەی فشاری خوێنی دایکەکە،کەمەترسی لەسەرژیانی کۆرپەکەودایکەکە دروست دەکات ئەگەرزووچارەسەرنەکرێت.

٣. نەخۆشی گورچیلە:هەروەک چۆن چەندەهانەخۆشی گورچیلەهەن کەمرۆڤ تووشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن دەکات بەهەمان شێوەبەرزبوونەوەی فشاری خوێن کاردانەوەی خراپی لەسەرگورچیلەدەبێت،نەخۆشیەکانی گورچیلەدەبنەهۆی حەشاردانی سۆدیۆم لەلەش وزیادبوونی فشاری خوێن جگەلەمەش دەبنەهۆی زیادبوونی ماددەیەک بەناوی ڕەنین (Renin)کەدەبێتەهۆی تەسکبوونەوەی لوولەکانی خوێن ودوای ئەوەبەرزبوونەوەی فشاری خوێن. زۆرنەخۆشی گورچیلە،وەک:هەوکردنی
نیفرۆنەکانی گورچیلە (Pyelonephritis)وەنەخۆشی تەسکبوونەوەی خوێنبەری گورچیلە (Renal Artery Stenosis)وەنەخۆشی وەک کۆمەڵەکیس لە گورچیلەکان (Polycystic Kidney Disease)دەبنەهۆی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن.

٤. نەخۆشی کوێرەڕژێنەکان (Endocrine Disorders):وەک نەخۆشی زەبەلاحی (Acromegaly) وزیادیان کەم ڕژانی هۆرمۆنی ڕژێنی ملەقۆرتە
و(Hyper &Hypothyroidism) نەخۆشی ڕژێنەکانی سەرگورچیلەونەخۆشیەبۆماوەیی وزگماکیەکانی ڕژێنی سەرگورچیلە.

٥. زۆربەکارهێنانی دەرمانەستیرۆیدیەکان وهۆرمۆنەکان:وەک دەرمانەژان لابەرەستیرۆیدیەکان ودەرمانەکان کەبۆنەهێشتنی ڕوودانی دووگیانی (منع الحمل) ودەرمانەهۆرمۆنیەکان بەتایبەتی ئەوانەی ئیسترۆجیان تێدایە (Estrogen replacement therapy).

٦. هۆکارەدەماریەکان (Neurogenic):وەک شێرپەنجەی مێشک (Brain Tumor)ونەخۆشی مێشکۆکەومێشکەڕژێنەکان.

٧. زۆربەکارهێنانی خواردنەوەکحوولیەکان وقەڵەوی.

پشکنینی مەمک لەلایەن ئافرەتەوە








گۆڤاری پزیشک

شێرپەنجەی مەمک یەکێکە لەبڵاوترین جۆرەکانی شێرپەنجە لەسەرانسەری جیهاندا وبەردەوام لەزیادبووندایە،لەبەرئەوەی شێرپەنجەی مەمک بەهۆرمۆنەوە بەندە زوودەستنیشانکردنی دەبێتەهۆیبنبڕکردنی وچاکبوونەوەی بەڕێژەی (٩٩٪) بۆیە دوای تەمەنی بیست ساڵی پێویستە فێری چۆنیەتی پشکنینی مەمکی خۆی بکرێت (BSE) لەبەر ئەوەی کەس لە ئافرەتەکە باشتر شێوەی مەمکی نازانێ ؟ باشترین کات بۆ پشکنین:

١. یەک هەفتە دوای کەوتنە سەر سووڕی مانگانە (سووڕی بێنوێژی).

٢. ئەگەر ئافرەتەکە سووڕی مانگانەی نەدەدیت یان لەتەمەنی بێئومێدی بوو ئەوا پێویستدەکات هەموو مانگێک ڕۆژێک بۆ خۆی دیاریبکات وئەو پشکنینەی تێدا ئەنجام بدات.

وەبۆئەوەی هیچ گۆڕانکاریەکت لێوون نەبێت وبەووردی بتوانیت دەستنیشانیان بکەیت بەهەرسێ پەنجەی ناوەڕاست (براتووتە ودۆرە درێژەوشادەنوێژ) بەکاربێنە. ئەو ئافرەتانەی زۆر تووشی شێرپەنجەی مەمک دەبن، ئەمانەن:

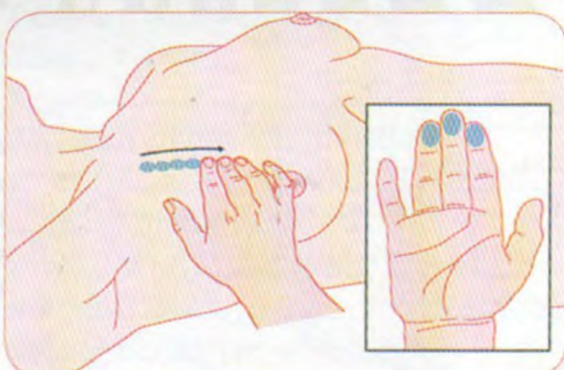
١- ئەو ئافرەتانەی شیرنادەن بە منداڵەکانیان.
٢- ئەو ئافرەتانەی قەڵەون.
٣-ئەو ئافرەتانەی جگەرەدەکێشن.
٤-ئەو ئافرەتانەی مەی دەخۆنەوە.

Breast Self Examination









٥ -ئەو ئافرەتانەی لەتەمەنێکی زوو دەستدەکەن بەخواردنی حەبی مەنع.
٦-ئەو ئافرەتانەی هۆڕمۆن وەردەگرن.
٧-بەتەمەن داچوون.

• چۆن ئافرەت مەمکی خۆی دەپشکنێ :BSE

١. واباشە ئافرەتەکە کاتێک دەچێت بۆ گەرماو، بەرامبەر ئاوێنەیەکی گەورە بووەستێت کەبتوانێت هـەردوو مەمکی خـۆی ببینێت و دەستەکانی بەهەردوولایدا شۆڕ بکاتەوە و ئینجا توانای دیاریکردنی هەر گۆڕانکاریەکت لە مەمکت بکە، وەک: (لوولبوون، دەرپەڕین و گورجبوون و چاڵبوون و چرچبوون و جیرڕبوون).

٢. هەردوو دەستت بخەرەپشت سەرت لەبەردەم ئاوێنە تاکو سینگت دەردەپەڕێت و سەیری مەمکەکانت بکە بۆ بینینی هەر گۆڕانکاریەک:

٣. هەردوو دەستت بخەرە سەر کەمەرت، کەمێک بەرەو ئاوێنە بچەمێوە و شانەکانت لەگەڵ ئانیشکەکانت بەرەو ئاوێنەکە ببە، سەیری مەمکەکانت بکە بۆبینینی هەر گۆڕانکاریەک لە شێوەو قەبارەو بوونی گرێ و وێکچوونیان.

٤.دەستەکانت بۆسەرەوە ببەو دەستەکەیترت بۆ پشکنین بەکاربهێنە بەشێوەیەکی بازنەیی وبەئاراستەی میلی کاتژمێر، بەسەری هەر سێ پەنجەی (براتووتە و دۆرەدرێژ و شادەنوێژ) و بەووردی هەردوو سینگت بپشکنە لەئێسکی شانەوە دەستپێبکە تاکو خەتی ژێرسوخمەکەت و تاکو بنهەنگلت برۆ.

٥.دوای هەموو ئەوانە: گۆی مەمکت بەهەردوو پەنجەی (شادەنوێژ و ئەسپێ کوژە) بگووشە، ئەگەر یەک دوو دڵۆپ شلەی سپی دەربدات ئاساییە، بەڵام ئەگەر خوێن و کێم دەربدات نائاساییە و پێویستە بەزووترین کات سەردانی پزیشک بکەیت.

٦. بەهەمان شێوە: هەنگاوەکان دووبارەبکەوە بۆ پشکنینی مەمکی ڕاستت.



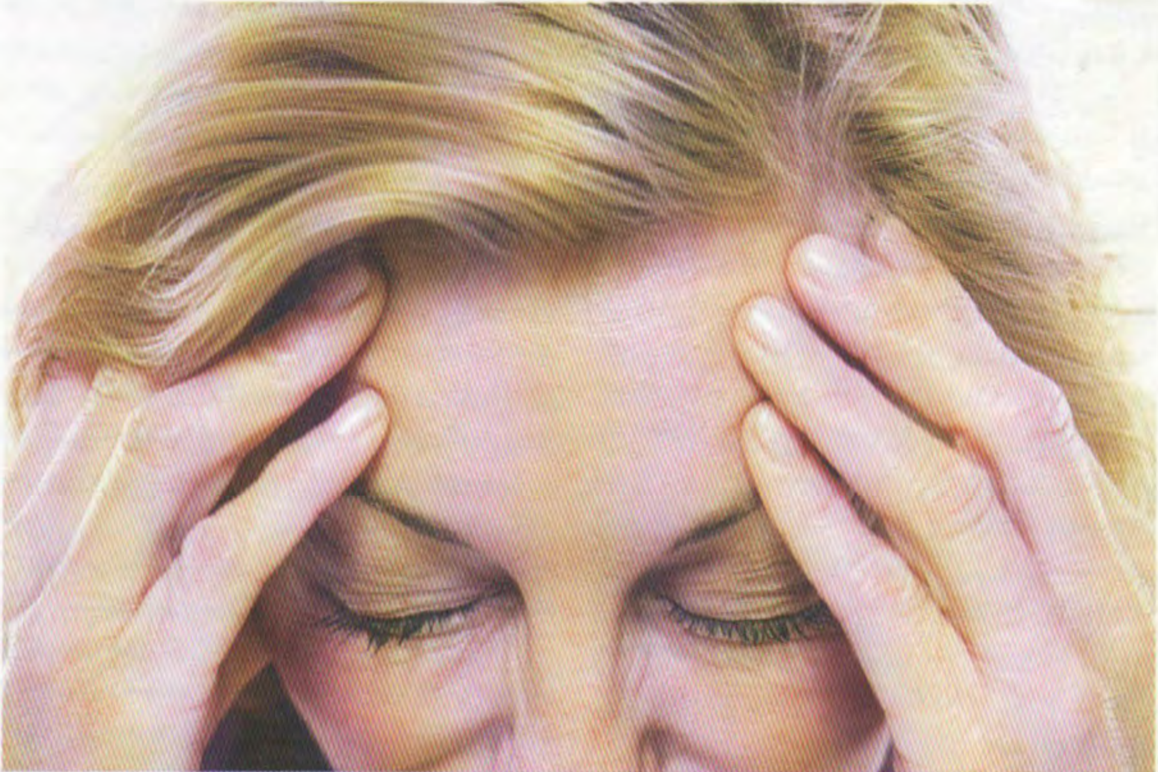
ژانی شەقەسەر (الشقیقە، Migraine)



د. ئازاد ئەنوەر حەمەد
دکتۆرا لە نەخۆشیەکانی مێشک ودەمار
نەخۆشخانەی رزگاری فێرکاری هەولێر
مامۆستا لە کۆلێژی پزیشکی زانکۆی هەولێری پزیشکی

ژانی شەقەسەرلەباوترین جۆرەکانی ژانەسەرەکەتووشی مرۆڤ دەبێت کەواکاریگەریەکی ڕاستەوخۆی هەیەلەسەرژیانی ڕۆژانەی نەخۆشەکەبەهۆی تووندی ژانەسەرەکە.
ئەم جۆرەژانەسەرەتاڕادەیەک لەڕەگەزی مێینەزیاترە (١٥٪)بەرامبەرڕەگەزی نێرینە (٦٪).

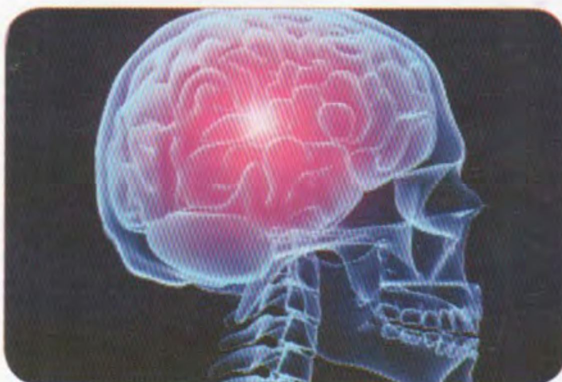
هۆکارەکان:
١.بۆماوەهۆکارەکی سەرەکیەلەتووشبوون بەم ژانەسەرە.
٢.ژینگەی دەوروبەری مرۆڤیەکێکەلەهۆکارەکانی زۆربوونی شەقەسەر.
٣.زیادەهەستیاری ماددەی دۆپامین لەناومێشک (Dopamin Sensitivity).
٤. گۆڕانکاری لەئاستی ماددەی سیرۆتۆنین (Serotonin).
٥. کشان وکرژبوونی موولوولەکانی خوێن لەمێشک.
تەمەن:شەقەسەرهەمووتەمەنێک دەگرێتەوەبەلام بەتایبەتی لەتەمەنی (١٢ - ٤٠)ساڵی باوە.

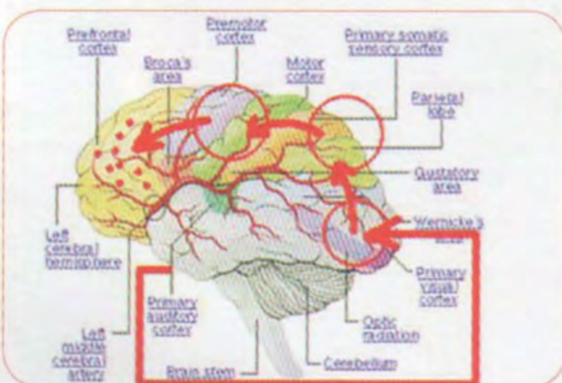




Headaches

Sinus: pain is behind browbone and/or cheekbones	Cluster: pain is in and around one eye	Tension: pain is like a band squeezing the head	Migraine: pain, nausea and visual changes are typical of classic form
			





هۆکارەکانی زیادبوونی شەقەسەر (Trigger factor):

١. خواردنەوەی مەی . (Red wine)
٢. نەستەلەی قاوەوپەنیروچوکلێت.
٣. برسیبوون.
٤. نارێکی لەخەوتن (زۆریان کەم خەوتن).
٥. هەندێک جۆری بۆن.
٦. ماندووبوونی زۆر.
٧. تووڕەبوون وهەڵچوون.
٨. سووڕی مانگانەلەئافرەتان.
٩. بەسەرکەوتن بۆبەرزایی.

نیشانەکان: بەشێوەیەکی سەرەکی ژانی شەقەسەردابەش دەکرێت بۆدووجۆر:

١. ژانی شەقەسەری کلاسیک (classic migraine): ئەم جۆرەتەنها (١٠٪)ی ژانی شەقەسەرپێکدێنێت کەبریتیەلەدیارکەوتنی هەندێ نیشانەپێش ئەوەی ژانەسەربگرێت بۆنموونە: نەخۆشەکەهەست دەکات ناوەڕاستی پێش چاوی تاریک دەبێت، وەئەوبەشەی کەتاریک دەبێت بەرەبەرەزیاددەکات وتاوای لێدێت بەشێکی زۆری پێش چاوی دەگرێتوبۆماوەی (٢٠ - ٢٥)خولەک دەخایەنێت. دوای ئەمەئینجایەک لای سەری نەخۆشەکەدەست بەژان دەکات. ژانەکەوەکولێدان وایەوهێلنج وڕشانەوەی لەگەل دەبێت. وەژانەکەبۆماوەی (٢ - ٦)سەعات دەخایەنێت، هەروەهانەخۆشەکەلەکاتی ژانەسەرەکەحەزبەڕووناکی وقەرەبالغی ناکات.

٢. ژانی شەقەسەری باو (Common Migraine): باوترین ژانی شەقەسەرئەم جۆرەیانە. کاتێک نەخۆشەکەژانەسەردەگرێت لەناکاودەست پێدەکات بەبێ هیچ نیشانەیەکی پێشەکی وەکولەجۆری یەکەمیان. لەم جۆرەیان ژانەکەلەیەک لادەست پێدەکات بەرەبەرەزیاددەکات وتادەبێتەژانێکی زۆرتووندوهێلنج وڕشانەوەی لەگەل دەبێت. حەزبەڕووناکی ودەنگەدەنگ ناکات. ڕەنگەژانەکەبەنووستن یان ڕشانەوەهەندێک کەم ببێتەوە، ژانەسەرکەبۆماوەی (٤ - ٧٢)سەعات دەخایەنێت.

***دەست نیشانکردن:**

بۆدەست نیشانکردنی ژانی شەقەسەرپێویستیمان بەپشکنینێکی تایبەت نیەلەتیشک وپشکنینی خوێن. بەڵام بۆجیاکردنەوەی ئەم نەخۆشیەلەونەخۆشیانەی کەبەژانی شەقەسەردەچن هەندێک جارپێویستیمان بەمجۆرەپشکنینانەدەبێت. بۆنموونە:بۆجیاکردنەوەی لەنەخۆشیەکانی موولوولەی خوێنی مێشک (AVM) یان گرێی مێشک.

***چارەسەر:**

١. خۆپاراستن لەهۆکارەکانی زیادکردنی ژانی شەقەسەر.

٢. نزیکەی (٥٠ - ٧٠٪)ی نەخۆشەکان سوودلەچارەسەرکردن بەدەرمان لەڕێگای دەم وەردەگرن. وەبەشێکی کەمیان پێویستیان بەچارەسەرلەڕێگای دەرزی لێدان دەبێت.

ئەودەرمانانەی کەبەکاردێن بۆلابردنی ژانی شەقەسەربریتین لە:

ا. دەرمانی ژان شکێن بۆنموونە:ئەسپرین یان پاراسیتامۆل.

ب. دەرمانی تریپتان (Triptan group) بۆنموونە (sumatriptan)یان (zolmetriptan).

ج. دەرمانی دژەدۆپامین (dopamine antagonist) بۆنموونە (metochlopromide).

٣. ڕێگەگرتن لەدووبارەبوونەوەی ژانی شەقەسەر (prophylactic therapy): ئەم جۆرەچارەسەرەکاتێک پێویستەئەگەرنەخۆشەکەز یاترلەچوارجارلەمانگێک تووشی ژانەسەربێت یان ئەگەرژانەکەی لە (٧٢)سەعات زیاتربخایەنێت یان ئەگەربەئاسانی ژانەکەی بەرنەدات بەدەرمانەکانی کەلەسەرەوەباسکران. بۆئەمجۆرەنەخۆشانەدەبێت دەرمان بۆماوەی (٥ - ٦)مانگ وەربگرێت. ئامانج لەم چارەسەرەبۆکەمکردنەوەی ژمارەوتووندی ژانی شەقەسەرەکەدەیگرێت،وەنزیکەی (٥٠ - ٧٠٪)نەخۆشەکان سوودلەم چارەسەرە وەردەگرن،وەنزیکەی (٢ - ٦) هەفتەپێویستەلەدەست پێکردنیەوەبۆسوود وەرگرتن لەم جۆرە چارەسەرە. ئەودەرمانانەی کەبەکاردێن بۆماوەی درێژخایەن بۆنموونە (Topiramate، propranolol، amitriptyline).

سەرچاوەکان:

١. Harrisons principles of internal medicine، ١٦th edition.

٢. Adam&victors principle of Neurology، ١٩th edition.



دروستی منداڵ

به سەرپەرشتی
د. زاهیر تاهیر گەردی
دکتۆرا له نەخۆشییەکانی منداڵ

هەرخانەوادەیەک یان هەرماڵێک منداڵیان هەبێت چەند ڕێنماییەک هەیە کەپێویست دەکات هەموودایک وباوکێک بیزانێت ئەگەرمنداڵەکەیان تووشی یەک لەو گیروگرفتەتەندروستیانەبووبە شێوەیەکی زانستی هەڵسوکەوتی لەگەڵ بکەن بەتایبەتی لەوجێگایانەی دوورەدەستن،زۆرئاریشەی تەندروستی هەیەکەمنداڵەکەت تووشی دێت پێویست بەدەرمان ناکات بەڵکولەخۆوەنەخۆشیەکە چاکدەبێتەوەئەگەرهۆشیاری دروستی پێویستمان لەسەرهەبوونەوامنداڵەکە دووردەبێت لەکاردنەوە لاوەکیەکانی دەرمان ودوور دەبێت له زۆردەرمان بەکارهێنان. لەشی پتەووجەستەی ساغ دەبێت وکات ودارایی لەخۆڕا بەفیڕۆناچێت.

لێرەدا بەنۆرە باسی چەند گیروگرفتێکی تەندروستی تایبەت بەمنداڵ دەکەین، لەوانە:

لووت داڕسان Nose Bleeds

لووت داڕسان نیشانەیەکی باوە لەنێومنداڵان، لەئەنجامی ووشک هەڵاتنی ناوکوونەلووت وداڕووشانی لەئەنجامی خووراندنی یان پەنجەلەلووتی ڕابکات یان بەهۆی سەرمابوون منداڵەکە تووشی لووت داڕسان دێت. هەندێک جارلەناکاولەخۆوەجاری واهەیەلەناوخەودامنداڵەکەتووشی لووت داڕسان دێت.

• چۆن لووت داڕسانەکە ڕادەگیرێت ؟

١. منداڵەکەهەڵبستێنە سەرپێ وسەری بەپشتیدا خواربکاتەوە،بەمنداڵەکەبڵێ هەرخوێنێک لەقورگیدایە قای بکاتەوەناوتەشتێک کەبۆئەومەبەستەت ئامادەکردووە.

٢. بەپەنجەکانت هەردوونەرمایی کوونەلووتی منداڵەکە بگرەبۆماوەی پێنج خوولەک وپێی بڵێ کەبەدەم هەناسەبدات لەپێنج خولەک کەمترنەبێت .

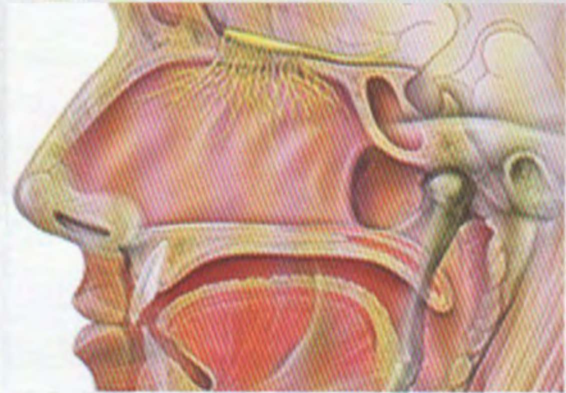
٣. کاتێک پەنجەکانت لاداوفشارەکەت لەسەر کوونە لووتی نەهێشت، ئەگەر دووبارە خوێنی لێهات ئەوا هەنگاوی دووەم دووبارە بکەوە .

٤. ئەگەر هەرخوێن دەهات، منداڵەکەت ببەنەخۆشخانەی فریاکەوتن بۆچارەسەرکردن .

٥. هیچ شتێک مەخەرەناوکوونەلووتی کاتێک خوێنی لێدێت (واتە گۆز یان دەستەسڕی کاغەز مەخەرە کوونەلووتی).

٦. جاری وایە ساردی یان بەفر لەسەر ڕوومەت دادەنێت بەڵام ئەمە خوێن بەربوونەکە ڕاناگرێت .







٧. ئەوخوێنەی کەقووت دراوە جاری واهەیە گەدە تووشی داڕووشــان دەکـات ولەوانەیە منداڵەکەت بڕشێتەوەوڕشانەوەکەی خوێنی لەگەلدابێت.

*** خۆپاراستن لەلووت دارِسان:**

١. بـەپـەنـجـەکـانـت بـەهـێـواشـی بـڕێـکـی کـەم لەڤازەلین (Vaseline)بۆچەورکردنی کوونەلووتەکانی منداڵەکەت بەکاربێنە،ئەمەوادەکات کوونەلووتەکانی ووشک هەلنەگەڕێت وزووتووشی دارسان نەیەت.

٢. هەولبدە کەش وهەوای ژوور خاوێن بێت.

٣. نینۆکی منداڵەکەت بکەوهەولبدە دووربێت لەوخووەی کەپەنجە لەکوونەلووتی وەربدات.

٤. ئەگەرمنداڵەکەت چرمی لەکوونەلووتی گیرببوو دەتوانی قەترەی شلکردنەوەی ئاوی (saline nose drop)بەکاربێنی وبۆشلکردنەوەی چرمەکەولێنەگەڕێی بەهێزلووتی فن بکات.

٥. دەرمـانـی ئەسپرین (حەبی پەمبەی تـای) مەدەبەمنداڵەکەت، نابێت ئەودەرمانە بدرێت بەمنداڵ لەژێر ڕێنمایی پزیشک نەبێت، ئەگەرمنداڵەکەت چەندجارێک تووشی لووت دارِسان هات وئەودەرمانەت دەدایێ ئەوە بەپزیشکی چارەسەرکەر بڵێ.

*** کەی پێویستە بچیتە نەخۆشخانەی فریاکەوتن ؟**

١. ئەگەرنەتدەتوانی خوێن بەربوونەکە بوەستێنیت یان لەڕۆژێکدا منداڵەکە چەند جارێک تووشی لووت دارسان هات.

٢. هەستتکرد خوێنێکی زۆری لەبەر ڕۆیـی یان منداڵەکەت ڕەنگی زەرد هەڵگەڕا ودەبووراوە.

٣. ئەگەرلەجێگایتر خوێنبەربوونی هەبوو وەک خوێن میزتن یان لەپیسایی خوێن هەبوو یان لەگەل لووت دارسانەکە تووشی لیرلێهاتن دەبوو.

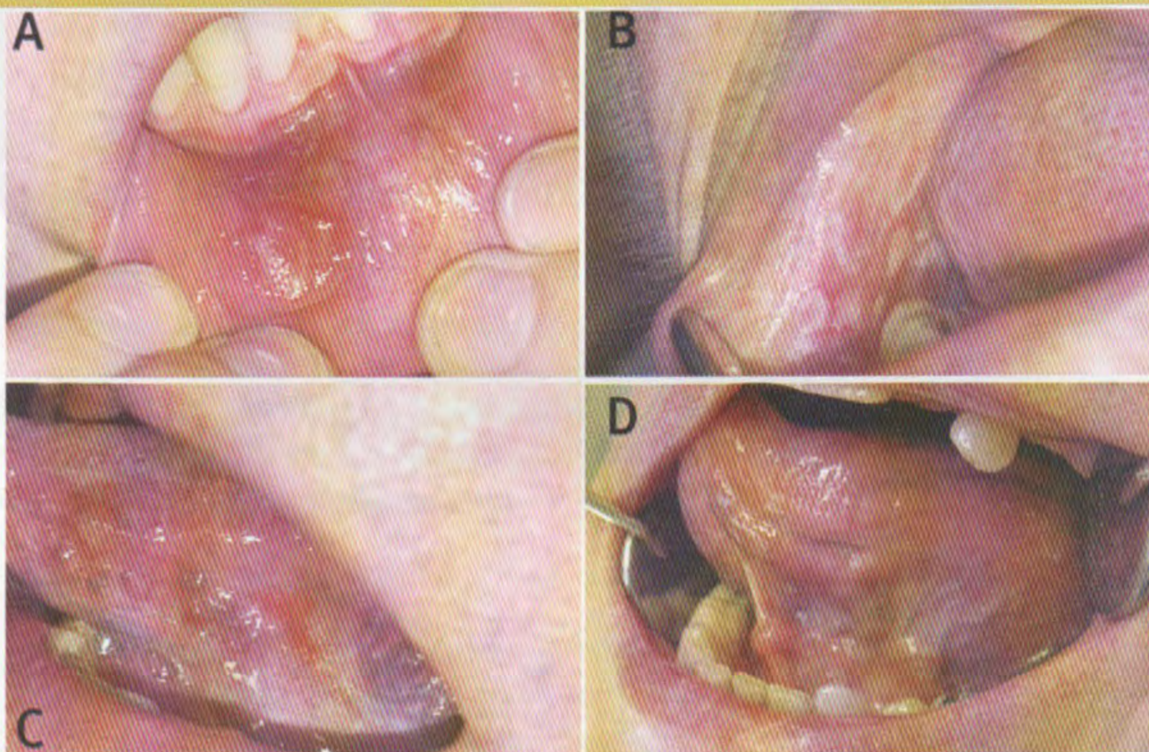
٤. منداڵەکە خۆی نەخۆش پیشان دەدا.



پزیشک



زمان ودەم



د. مۆید امین ابراهیم
پسپۆڕی پڕکردنەوەی ددان وچارەسەرکردنی

زمان:بەیەکێک لەبەهێزترین ماسولکەکانی لەش دەناسرێت. لەکۆبوونەوەی کۆمەڵەماسولکەیەک پێکدێت. چەندەهافەرمانی هەیە،لەوانە:قسەپێکردن وتامکردن وقووتدان. زمانی تەندروست ڕەنگێکی کاڵی گوڵی (وردی)هەیە،لەسەرڕووەکەی مەمیلەکانی چێژتن (taste buds)هەیە.

فەرمانەکانی زمان:

١ -چێژتن:بریتیەلەفەرمانی دەماری کەلەڕێگای مەمیلەکانی چێژتن (taste buds)دەبێت.

٢. یارمەتی کرداری هەرسکردن دەدات ئەویش بەهەڵگێڕووەرگێڕکردنی خواردن لەناودەم ودواترقووتدانی.

٣. ڕۆلی گرنگی هەیەبۆقسەکردن بەهۆی ووردەکاری وخێرایی جوولەی ماسوولکەکانی زمان.

*ئاریشەکانی زمان وهۆکارەکانی وڕێگای چارەسەرکردنیان:

١ - خراپ جوولانەوەی زمان:بەزۆری بەهۆی خراپی دەمارییەوەدەبێت. کەتوانای جوولانەوەی زمان سست دەبێت. نەخۆش دەڵێت:زمانم گران بووەیان بەهۆی نەخۆشی (Ankyloglosia) بەهۆی نارێکی ئەوڕووکەشانانەوەدەبێت کەزمان بەزەمینەی دەمەوەدەبەستێت،بەشێوەیەکی واکورت دەبێت،کەنەخۆشەکەتوانای جوولانەوەی زمانی لەناودەم نییە. ئەمەش دەبێتەهۆی گرانی وخراپ دەرکردنی قسەونەتوانینی قوتدانی خۆراک.

٢ - گۆڕانی ڕەنگی زمان بۆڕەنگی سپی: چەندەهاهۆکارهەن کەدەبێتەهۆی دەرکەوتنی خاڵی سپی یان قەتماغەی سپی لەسەرزمان،لەوانە:

ا. قەتماغەی بەفری (Leukoplakia):لەئەنجامی زۆربوونی خانەکانی ناودەم ودەرکەوتنی پنتی سپی لەناودەم وزمان. لەگەل ئەوەی ئەوحالەتەهیچ مەترسی بەڵام لەوانەیەمەترسی شێرپەنجەزیادبکات. پێویستەپزیشکی ددان هۆکاری دروستبوونی ئەوپنتەسپیەلەسەرزمان دیاری بکات. لەوانەیەنەخۆش قەتماغەی سپی زیادبکات بەهۆی زۆرجگەرەکێشان.

ب. کەڕووی دەم (Oral Thrush):

لەئەنجامی هەوکردنێک لەناودەم بەهۆی کەڕوو (Candidiasis)تووشی مرۆڤ دەبێت.پارچەی سپی لەشێوەی پەنیرلەسەر زمان دروست دەبێت. پێکهاتەیەکی جێگیری هەیەوجێگیرەلەسەردەم وزمان. بەزۆریش لەمندالآن زۆرەهەروەهالەبەناوسالْ کەوتووان ئەوانەی تاخمی ددان بەکاردێنن وئەوانەی نەخۆشی ئایدزیان هەیەوئەوانەی تووشی نەخۆشی شەکرەبوون یان ئەوانەی ئەوانەی پەمپی ڕەبۆبەکاردێنن. ئەوانەی دژەزیندەگی (Antibiotic) زۆر بەکاردێنن دەبێتەهۆی کوشتنی بەکتریای بەسوودلەناودەم ودەرکەوتنی ئەونەخۆشیە. چارەسەرکردن بەخۆراک وخاوێنی ودەرمان تایبەت دەبێت.

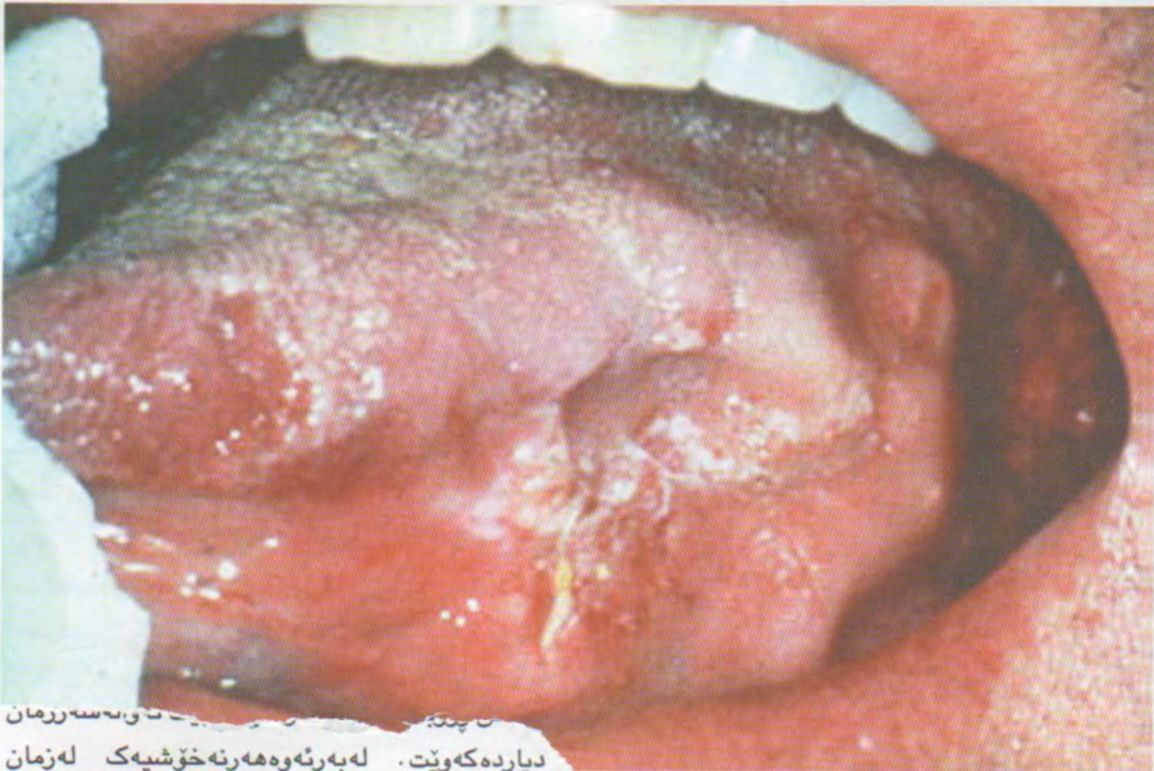
ج. شریتی سپی زمانOral Lichen Planus)): ئەگەرلەسەرزمان خالْی سپی دەرچووووەک شریت ڕێزکرابوولەوانەیەتووشی نەخۆشی (OLP)بووبیت کەهەتائێستا هۆکاری تووشبوون بەونەخۆشیەنازانرێت ولەخۆوەلەناودەچێت وچاک دەبێتەوە. بەتایبەتی ئەگەرهاتووخۆت پاراست لەجگەرەکێشان،ئەوخواردنەوەت کەمکردەوەکەدەبێتەهۆی ئالْووشی زمان.

٣ - سۆرهەلْگەڕانی زمان:هۆکارەکانی کەدەبنەهۆی سۆرهەلْگەڕانی زمان ولەشێوەی قان قان یان خالْ خالْ دەردەکەوێت،ئەمانەن:

ا. کەمی ڤیتامینەکان. وەک کەمی فولیک وڤیتامین B١٢.

ب. تووشبوون بەهەوکردنی زمان شێوەی جوگرافیایی (اللسان الجغرافی).





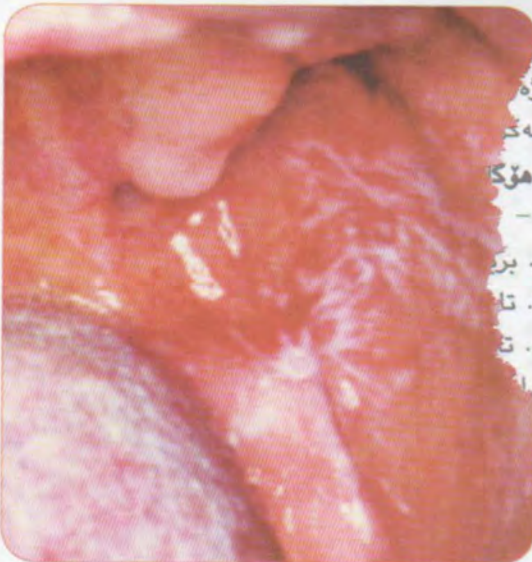
کەلەشێوەی پنتی سۆرودەورەدراوەبەدیواری سپی دەردەکـەوێـت. لەشوێنێکەوەبۆشوێنێکیتردزەی دەکاتن لەسەرزمان. لەزۆربەی کات هیچ مەترسی نییە. بـەڵام ئەگەرهەرقانێکی سۆرلەسەرزمان لەدووهەفتەزیاترماوەئەوارِاوێژی پزیشکی بۆوەربگرە. کاتێک کەپزیشک دیاریکردکەتووشی زمانی جوگرافیایی بوویت ئەوکات دڵمان دادەکـەوێـت. ئەگەربەهۆی ئەوقانەسۆربوونەوەزمانت ئازاری هەبوونەوادەتوانێت چارەسەروەربگرێت.

ج. تــــاداری (scarlet fever):نەخۆشیەکی تاداریەکەدەبێتەهۆی گۆرِانی رِەنگی زمان وەکورِەنگی فـراولـەی لێدێت. چـارەسـەری بەپێدانی دەرمانی دژەزیندەگی دەبێت.

د. دیاردەی کاواساکی: (Kawasaki Syndrome)
بەزۆری لەمنداڵان لەژێرتەمەنی پێنج ساڵی دەبێت. کەتووشی موولوولەخوێنەکان دێـت،زمـان رِەنگی فراولەی دەبێت لەوانەیەنەخۆشەکەتای لەگەل بێتێ. سۆربوونەوەوپەنمانی قاچ وپەلەکانی هەبێت.

٤ – رِەش داهەڵگەرِانی زمـان:رِەش داهەڵگەرِان

دیاردەکەوێت. لەبەرئەوەهەرنەخۆشیەک لەزمان دەرکـەوت وزیاترلەدەرِۆژی خایاندئەواسەردانی پزیشک بکە.





هۆشیاری دروستی

دروستی خۆراک

د. ئازاد سەعدی سەعید

سالآنەلەوولآتێکی وەک ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکانزیکەی٧ملیۆن ئەمریکی بەهۆی خۆراکەوەتووشی نەخۆشی دێن،وەنزیکەی ٨٥٪لە ژەهراوییبوون بەخۆراک دەتوانرێت پێشگیری لێبکرێت وەنەهێلرێت رووبدات ئەگەرهاتووبەشێوەیەکی دروست خۆراک ئامادەکرا.ژەهراوییبوون

بەخۆراک هۆکاری تووشبوونی بریتیەلەزیاترلەسی جۆرەبەکتریا لەبەکتریای قۆلۆن E.coli بگرەهەتادەگاتەبەکتریای سالمۆنیلاکەدەبێتەهۆی سک ئێشان ورشانەوەو سک چوون،لەگەل ئەوەی زۆربەی کات ژەهراوییبوون بەخۆراک ماکی ترسناک دروست ناکات

بەلآم هەندێک جارلەوانەیەببێتەهۆی پەککەوتنی لەناکاوی گورچیلەیان مردنی کۆرپەلەناوسکی دایکی یان هەوکردنی پەردەی مێشک.

هەمووکات نیشانەکانی ژەهراوییبوون دەرناکەوێت تا٢٤کاتژمێربەسەرخواردنی خۆراکەکەتێپەرنەبێت،زۆربەی ئەوبەکتریایانەی ژەهراوییبوون بەخۆراک دروست دەکەن هیچ گۆران لەبۆن ورەنگ وتامی خواردن دروست ناکەن. چەندهەنگاوێکی سادەوئاسان هەیەئەگەرپیادەی بکەیت دووردەبیت لەژەهراوییبوون بەخۆراک:

١.کرین:

هەرکاتێک شتێکت بۆئامادەکردنی خۆراک کری بەتایبەتی خۆراکی ئامادەکراوئەواسەیری مێژوووبەرواری دروستکردن ولەناوچوونی بکەهەروەهاسەیری رەنگی قووتیەکەی ورەنگی ماددەکەبکەئەگەر رەنگی رەش داهەلگەرابوویان هەلبزورکاوبوومانای وایە هەلگرتن وعەمبارکردنی باش نەبووە .

٢.هەلگرتن:

هەمووکات بەفرگرەی مالەوەبۆساردکردنەوەلەسەرپێنج پلەی سەدی دابنێ وبۆبەستن لەسەرسفرپلەی سەدی.ئەگەرگۆشتی سوریان ماسی یان مریشک

بۆزیاترلەدووڕۆژهەڵتگرت ئەوالەناوفرێزەرەکەدابنێ بۆبەستین نەکەی دۆلکەیان جام لەسەریان دابنێیت نەوەک تکەی ئاوی لێبێتەخوارێ وبکەوێتەسەرگۆشتەکە.

٣.ئامادەکردن:

ا.دەستت بەئاووسابوون جوان بشۆپێش ئامادەکردنی خواردن ودوای دەرچوون لەئاودەست یان ئەگەرهاتوولەکاتی ئامادەکردنی خۆراک حەفازەی منداڵەکەت گۆڕی ئەوادەستت جوان بەئاووسابوون بشۆ.

ب.خواردن جوان بکوڵێنەتاتەواوئامادەدەبێت.

ت.هەرخواردن ئامادەبوویەکسەربیخۆن.

پ.گۆشتی نەکوڵای لەتەنیشت خواردنی ئامادەکراو لەناوبەفرگرەهەلمەگرە!هەروەهائەگەرقاپێک گۆشتی خاوی تێدابووگۆشتەکەی بەتاڵ نەکەی وخواردنی تێبکەیت بەڵکوجوان بیشۆئەوکات خواردنی تێبکە.

ە.سەوزەومیوەجوان بشۆوە.

و.گۆشتت ئامادەکردهەموولیق ولیترەی لەگۆشتەکەدێت جوان بشۆ.

ز.ئەومێزە یان ئەودارەی یان ئەوقیمەکێشەی گۆشتەکەت لەسەرهووردەدەکردلەگەل چەقۆوقاپ وقاچاغەکەجوان بەئاوی گەرم وتایت بشۆ.

ح.ئەگەرگۆشتەکەبەستی بووی ئەوابەفرەکەی لێبکەوە چ بەئاوپێداکردن بێت یان بەمایکرۆوویڤ.

گ.هیچ کات خواردنێک ئەگەری تێکچوونی هەبێت بۆماوەی دووکاتژمێرلەدەرەوەی بەفرگرەدامەنێ،بۆسەیران ئامێری تایبەتی هەلگرتنی خواردن هەیە ئەوانەبەکاربێنە.





هەرەمی خۆراک

Fats, Oils & Sweets
USE SPARINGLY

KEY
Fat (naturally occurring and added)
Sugars (added)
These symbols show fats and added sugars in foods.

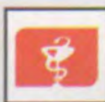
Milk, Yogurt & Cheese Group
2-3 SERVINGS

Meat, Poultry, Fish, Dry Beans, Eggs & Nuts Group
2-3 SERVINGS

Vegetable Group
3-5 SERVINGS

Fruit Group
2-4 SERVINGS

Bread, Cereal, Rice & Pasta Group
6-11 SERVINGS



نۆڕینگە

به سەرپەرشتی د. پشتیوان مامە
پسپۆڕی نەخۆشییەکانی هەناو و دڵ
بۆرد (دکتۆرا) لە نەخۆشییەکانی هەناو و دڵ

پ/ هەست دەکەم زوو شت دەکەوێتە گوێم چی بکەم باشە ؟

زۆرجار گوێ شتی دەکەوێتەناویان دەچێتەناوی،بەتایبەتی لەکاتی ڕووداوەکانی هاتووچۆیان لەوانەیەمێروولەیەک بچێتەناوگوێ کە نیشانەی وەک گوێ ئێشان،نەبیستن یان خراپ گوێ لێبوون یان کێم یان خوێن هاتن لەگوێ یان ئەستووربوون یان سۆربوونەوەی گوێ یان سەرسووڕان یان ڕشانەوەو بوورانەوەی دەبێت .

*ئەگەر بەهۆی ڕووداوەکانی هاتوو چۆ بوو : لەوانە زۆرجار خوێن یان شلەی لەگوێ دێت، ئەوکات گوێ دادەپۆشرێت یان بەپارچە گۆزێکی خاوێن و بەباشی جێگیر دەکرێت، نەکەی هەول بدەی خوێن هاتنەکە بەدەست رابگری یان ناوگوێ خاوێن بکەیتەوە یان شت لەگوێ ی نەخۆشەکە رابکەیت .

***کاتێک تەنێک دەچێتە ناو گوێ:**

١.سەری نەخۆشەکە خوار بکەرەوە،لای ئەو گوێ یەی کە ماددەکەی چووەتە ناو ڕووی لەخوارەوە بێت و داوا لەنەخۆشەکە بکە سەری بابدا ئەگەر نەیتوانی تۆ سەری بادە، نەکەی لەسەری بدەیت بۆ ئەوەی تەنۆچکەی لێبێتە دەرەوە .

٢.ئەگەرتەنۆچکەکەنەهاتەدەرەوە،هەولبدەت ەماشای ناوگوێ ی بکەوئەگەر توانیت تەنۆچکە ببینی وبزانی شتێکەوناخزێت بەگیرەکی بگرەوڕابکێشەدەرەوە،بەڵام ئەگەرتەنۆچکەکەخڕی لووسبوونەکەی هەول بدەی بەمشێوەیەبیهێنیتەدەر دەوەچونکەلەوانەیەببێتەهۆی زۆرپاڵ پێوەنان.

***کاتێک مێروولەیەک دەچێتە ناو گوێ:**

١.سەری نەخۆشەکە خوار بکەوە، ئەولایەی مێروولەکەی چووەتەناوباڕووی لەسەرەوەبی.

٢.گوێ ی بەدەست بگرەوڕاکێشەبۆدو اوەدواتربۆسەرەوە،شلەیەکی کەمی تێبکەوەک ئاو،کحول بەمەرجێک ئەوشلەیەشلەتێن بێت وزۆرگەرم نەبێت ئەمەش دەبێتەهۆی مردنی مێروولەکەدواتردەکەوێت.

٣.ئەگەرتەنۆچکەکەی ناوگوێ ڕەق بوورەحمەت دەردەهات،ئەواسەردانی نەخۆشخانەی فریاکەوتن بکە.



جۆرەکانی دەرمان



د. یوسف بەهائەدین خەتەیی
دکتۆرا لە هەناو و دڵ
پسپۆڕ لە نەخۆشییەکانی هەناو و کوێرەڕژێنەکان
نەخۆشخانەی هەولێری فێرکاری/ هەولێر

زانایان دەرمانیان دابەشکردووە بۆ شەش جۆر، کەئەمانەی خوارەوەن:

١.دەرمانی پسوولەداریان وەسفکراو:
ئەودەرمانانەدەگرێتەوەکەبەنووسین وواژۆی نۆژداردەفرۆشرێت وبەکاردێت لەلایەن نەخۆشەوە .

٢.دەرمانی سەرمێزیان دەرمانی بەکارهاتووی ماڵ (Over The Counter):
ئەوجۆرەدەرمانانەبەبێ نووسینی نۆژداربۆخەلک فەراهەم دەکرێت.ئەمریکییەکان ساڵانەبایی (١٤) بلیۆن دۆلارلەودەرمانانەبەکاردێنن،سێ لەچواری خەلک ئەودەرمانانەلەخۆیانەوەبەکاردێنن بەبێ نۆژدار،دیارەئەمەش کارێکی باش نییەوزیانی لێدەکەوێتەوە .

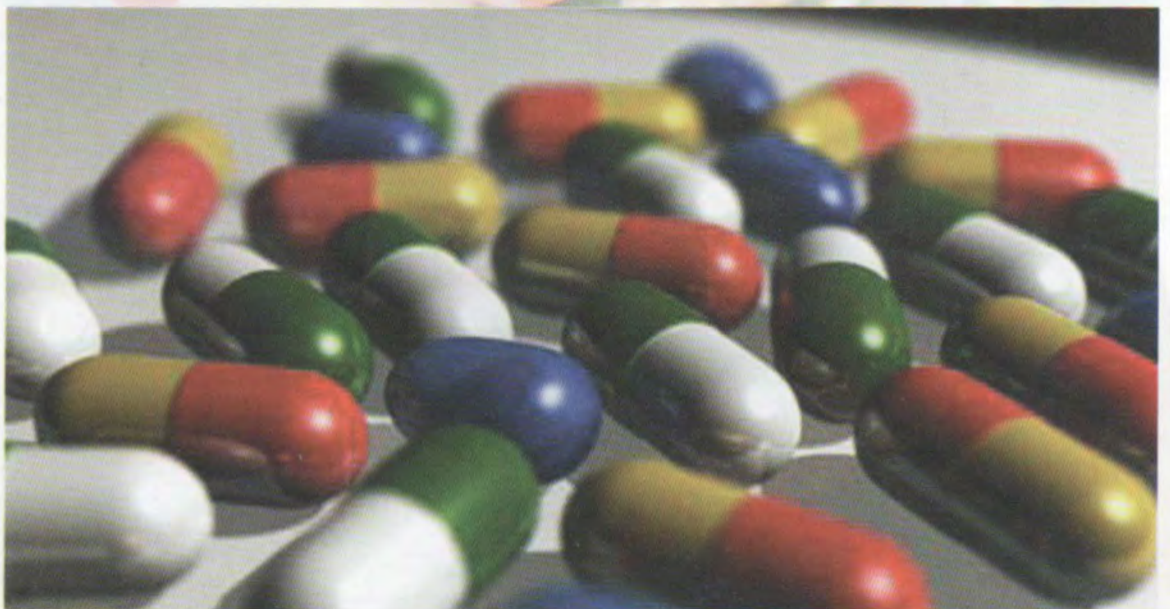
٣.جۆرەدەرمانی ناوازە:
وەکوئارەق،جگەرە،قاوە،چایەوچوکلێت دەگرێتەوە .

٤.گیادەرمانەکان:
ئەوگیایانەدەگرێتەوەکەبڕوا وایەکاریگەری دەرمانیان هەیە .

٥.دەرمانەقاچاغەکان (پاوانکراوەکان – نایاساییەکان):
ئەودەرمانانەدەگرێتەوەکەکاریگەری دەروونیان هەیەوڕەنگەخەوێنەروهوڕێنەربن وهەموویان زیانیان هەیەوبەکارهێنان وگواستنەوەوچاندنیان قەدەغەیە .

٦.پێکهاتەبازرگانییەکان:
لەهەموودەرمانەکانی دیکەزیاتربەکاردێن ولەهەمووشیان زیاترکەمتروەک دەرمان دەناسرێن.وەکو:بۆنەکان وماددەکانی جوانکاری وپاککەرەوەکانی ناوماڵ وبۆیەکان ومەگەزکوژەکان بەرەنجامی کارگەکان.

* دەبێت بزانین کەزۆرلەوشتانەلەلایەن خەڵک بەدەرمان دانانرێن وبەبێ زیان ناسراون،کەچی بەپێچەوانەیە .





هەواڵی پزیشکی

بەسەرپەرشتی د. حوسێن عەلی عەبدوڵا
پسپۆڕی نەخۆشییەکانی دڵ و هەناو
ن. رزگاری فێرکاری هەولێر/هەولێر



ئەنسۆلین

بەرپرسانی تەندروستی لەوویلایەتەیەکگرتووەکانی ئەمریکارێگایان بەکۆمپانیای (فایزر) بۆدەرماندا،کەدەست بکات بەبەرهەمهێنان وفرۆشتنی دەرمانی ئەنسۆلین کەبۆچارەسەرکردنی نەخۆشی شەکرەبەکاردێت لەسەرشێوەی پەمپ هەروەک ئەودەرمانانەی کەبۆنەخۆشی ڕەبۆبەکاردێت وناوی دەرمانەکەیان ناونا:ئیکزوبیرا (Exubera).شارەزایانی بواری دەرمان مەزەندەدەکەن کەئەودەرمانەیەکێک بێت لەپڕفرۆشترین دەرمانەکان وساڵانەبڕی یەک ملیاردۆلاربگرێتەوە.بەرهەمهێنانی دەرمانی ئەنسۆلین کەتائێستالەسەرشێوەی شورنقەبووولەساڵانی بیستەکانی سەدەی ڕابردوودۆزراوەتەوەوبەکاردێت بەگرنگترین دەستکەوت لەچارەسەرکردنی نەخۆشی شەکرەدادەنرێت.



دۆزینەوەی پشکنینێکی نوێ بۆدیاریکردنی نەخۆشی سیل

ڕۆژی هەشتی کانووی یەکەمی٢٠١٠زرێکخراوی تەندروستی جیهانی دۆزینەوەی پشکنینێکی نوێی بۆزووتردەستنیشانکردنی نەخۆشی سیل ئاشکراکرد.ئەم دۆزینەوەش بەهەنگاوێکی گرنگ وشۆڕشێک دادەنرێت لەبواری دیاریکردن وچارەسەرکردنی نەخۆشی سیل،کەوادەکات نەخۆشی سیل لەماوەی١٠٠خولەک دیاریبکرێت.

پشکنینەکەبەهۆی ناووکەترشی ڕایبیەوەدەبێت وماوەی هەژدە مانگ لەژێرتاقیکردنەوەبووسوودی زۆربوولەزوودیاریکردنی نەخۆشی سیل ودیاریکردنی ئەونەخۆشانەی کەبەرگریان بۆدەرمانەکانی چارەسەری سیل هەیەوهەروەهاچارەسەرکردنی ئەونەخۆشانەی سیل کەلەگەل ئایدزن ودیاریکردنیان زەحمەت دەکەوێت .هەربۆئەم مەبەستەڕێکخراوی تەندروستی جیهانی لەبەرئەوەدایەکەڕێنماییەکانی بۆووڵاتان دەربکات سەبارەت بەبەکارهێنان ودەستەبەرکردنی ئەوپشکنینەبۆهەموووڵاتان بەتایبەتی ئەووڵاتانەی کەمدەرامەتن،ئەوەی شایەنی باسەنەخۆشی سیل بووەهۆی مردنی زیاترلە١،٧ملیۆن کەس لەساڵی٢٠٠٩زوهەرلەهەمان ساڵدا٩،٤ملیۆن کەسیترتووشی نەخۆشی سیل بوون.

گۆڕانی کەش وهەوائەگەری زۆرنواندنی منداڵ لەنەخۆشخانەکان زیاددەکات

دیراسەیەکی نوێ لەبەریتانیاکەلەم دواییەدا کراوەولەگۆڤاری (Emergency medicine Journal) بڵاوکراوەتەوە،زانایان ئەوەیان بۆڕوون بۆتەوەهەرزیادبوونێک لەپلەی گەرمی لەش بەپێنج





پلەی سەدی بەرامبەربە١٠٪ ڕێژەی نواندنی منداڵ لەنەخۆشخانەکان زیاددەکات بەهۆی تووشبوون بەڕووداوەکتوپڕەکان .هەروەهازانایان ئەوەشیان دووپاتکردەوەکەدابەزینی پلەی گەرمی هەمان کاردانەوەی نیەبەڵکوکەمترە،چونکەئەگەرپێنج پلەپلەی گەرمی بێتەخوارەوەئەوا ٣٪ ڕێژەی تووشبوون بەنەخۆشی زیاددەبێت .ئەمەش بەهۆی ئەوزانیاریانەی کەلەووڵاتی ئینگلیزبەدەست هاتوون لەساڵانی١٩٩٦ - ٢٠٠٦ز.هەرلەبەرئەمەپێشبینی دەکرێت کەئەم ساڵ (٢٠١١ز) بەهۆی گۆڕانی بارودۆخی کەش وهەوائەگەری زۆرنوواندنی منداڵان لەنەخۆشخانەکان زیادبکات.

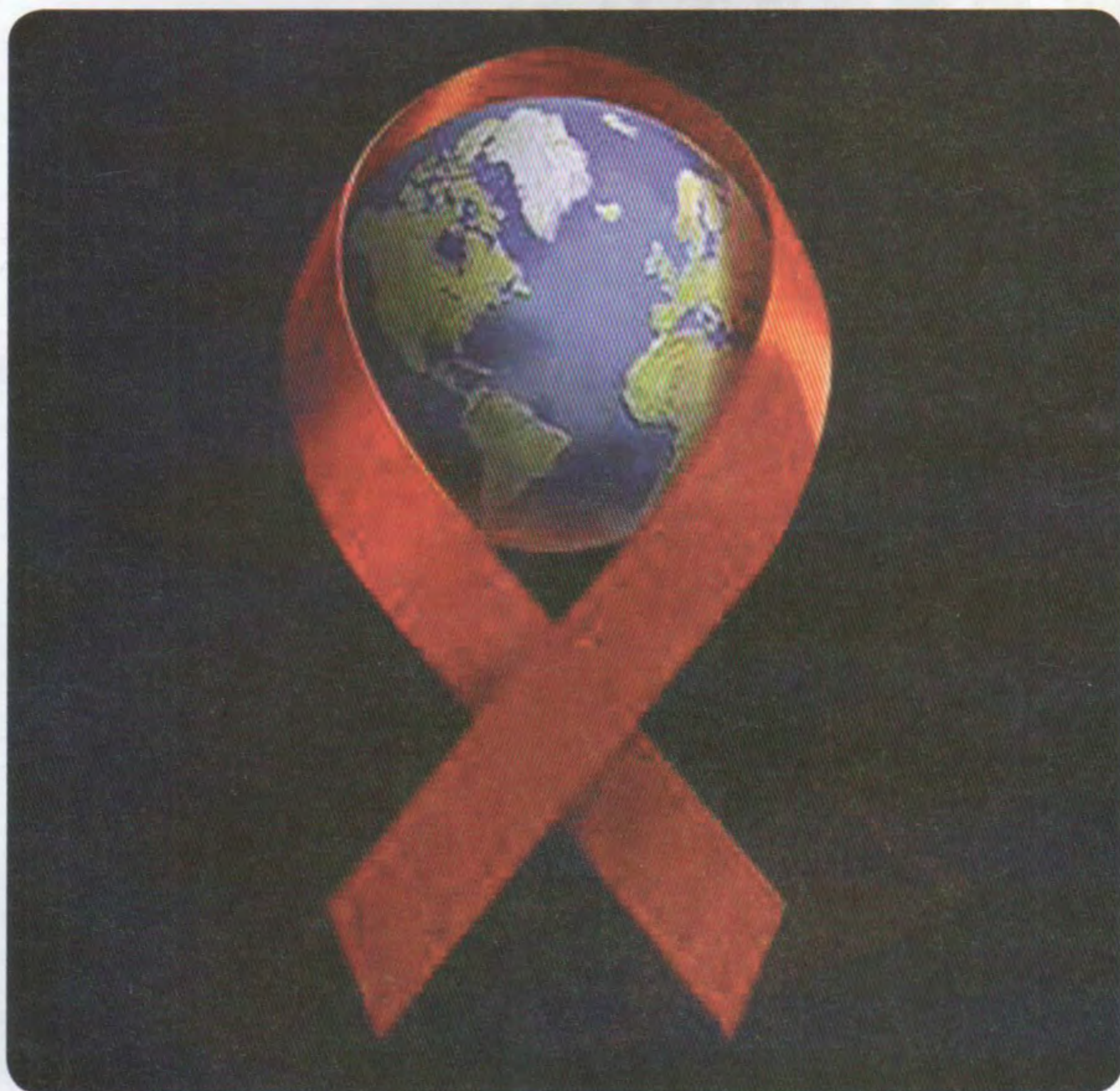
ئەسپرین بۆخۆپاراستن لەشێرپەنجەی قۆلۆن

زانایان لەووڵاتی ئینگلیزئەوەیان ڕوونکردەوەکەدەرمانی ئەسپرین بەژەمی کەم بەتایبەتی ئەوژەمەی کەپێیدەووترێت ئەسپرینی منداڵان ئەگەری تووشبوون بەشێرپەنجەی قۆلۆن کەمدەکاتەوەوئەوەیان بۆڕوونبۆتەوەکەبەکارهێنانی ئەسپرین کەمکردنەوەی تووشبوون بەشێرپەنجەی قۆلۆن بەڕێژەی یەک لەچواروکەمکردنەوەی مردن بەڕێژەی یەک لەسێ .هەر لەبەرئەوەزانایان لەبیری ئەوەدان کەئەسپرین وەک هەنگاوێکی خۆپاراستن لەشێرپەنجەی قۆلۆن بەکاربێنن بەتایبەتی کەشێرپەنجەی قۆلۆن دوای شێرپەنجەی سییەکان دووەم باووترین جۆری شێرپەنجەیەلەووڵاتەتا زەپێگەیشتووەکان بۆیە لەبیریدان بەکاریبێنن بەڵام لەهەمان کاتدا ئەسپرین لەهەندێک کەس دەبێتەهۆی خوێن بەربوون لەگەدەوڕیخۆلەکان وژیان دەخاتەمەترسیەوە .

دەرمانێک ئەگەری مردن بەئایدزکەمدەکاتەوە

دیراسەیەک لەم دواییەدالەسەرمنداڵەکانی ئەفریقیاکراوەکەتووشی ڤایرۆسی HIV))

کەهۆکاری تووشبوونەبەنەخۆشی ئایدز. بینراوەکەدانی دەرمانێک کەزۆرهەرزانەئەگەری مردن بەرێژەی نیوەکەمدەکاتەوەئەمەش بووەهۆی ئەوەی رێکخراوی تەندروستی جیهانی ویونیسێف رێنماییەکانی خۆی سەبارەت بەئایدزبەپشت بەستن بەودیراسەیەکەلەگۆڤاری (لانسیت)ی پزیشکی بڵاوبۆتەوەبگۆرێت .دیراسەکەلەسەر (٥٤١) منداڵ لەنێوانەتەمەنەکانی (یەک بۆچواردەساڵ) لەزامبیاکراوە،کەووڵاتێکەتیایدادەرمان بەتەواوی لەسەرنەخۆشیەکان کارناکات .لەگەل ئەوەش بینرائەوانەی دەرمانی (کوتریموکسازول)وەردەگرن باری تەندروستیان لەوانەباشتربووکەدەرمانیان وەرنەگرتبوو،وەدوای نۆزدەمانگ نزیکەی چارەگێکی ئەومنداڵانەی کەکوتریموکسازول وەرگـرت مـردن وبەرامبەر٤٠٪لەومنداڵانەی کەدەرمانیان وەرنەگرت مردن .ئەوەی شایانی باشەنزیکەی١٣٠٠منداڵ بەهۆی ڤایرۆسی (HIV) ونەخۆشی ئایدزلەسەرانسەری جیهان دەمرن.





چۆنیەتی وەرگرتنی (پێوانی) فشاری خوێن

د. زانا تۆفیق باڵەکی
ماستەر لە نەخۆشییەکانی هەناوو دڵ

فشاری خوێن بەم شێوەی خوارەوەوەردەگیرێت:

ا.کەی فشاری خوێن وەربگیرێت:

١.واباشەیەک سەعات پێش وەرگرتنی فشاری خوێن ماددەی کافایین وەرنەگیرێت بەتایبەتی ئەوخواردنەوانەی کەکافاییان تێدایەوەک چایەوقاوەنەخورێتەوە.

٢.نیوسەعات پێش وەرگرتنی فشاری خوێنەکەجگەرەنەکێشرێت.

٣.هیچ دەرمانێکی ووروژێنەر وەرنەگیرێت وەک:قەترەی لووت.

٤.دانیشتنێکی ئارام وخۆشی هەبێت ودڵ ودەروونی ئارام وئاسوودەبێت ئینجافشاری خوێنەکەوەربگیرێت.

٥.ئەوانەی ئامێری پێوانی فشاری خوێنیان هەیەونەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێنیان نییەیەک جاروەرگرتنی فشاری خوێنەکە،بەڵام ئەوانەی لەسەرچارەسەری نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێنن یەک جاروەرگرتنی فشاری خوێنەکەدوای لەخەوهەلسان.

ب.دانیشتن:

١.بۆئەوانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیەیان تەمەنیان لەسەرووی شەشت وپێنج ساڵییەیان دەرمانی چارەسەری بەرزبوونەوەی فشاری خوێن وەردەگرن:بەپاڵکەوتن دوای پێنج خولەک فشاری خوێنەکەوەردەگیرێت ویەکسەرودوای دووخولەک لەهەلسانەوەی دووبارەفشاری خوێنەکەی وەردەگیرێتەوە،تابزانین ئایاگۆڕان لەبڕی فشاری خوێنەکەهەیەیان نییە.

٢.بۆئەوانەی هیچ نەخۆشیەکیان نییەئەوافشاری خوێن بەدانیشتنەوەوەردەگیرێت و واباشەنەخۆشەکەبەئارامی دابنیشێت وپشت بداتەکورسییەکەبۆماوەی پێنج چرکەوباسکی بۆئاستی دڵ بەرزبکرێتەوە.

ج.چۆنیەتی بەکارهێنانی ئامێرەکانی وەرگرتنی فشاری خوێن:

پێویستەمیزڵدانی ئامێری پێوانی فشاری خوێن دوولەسێی بازووداپۆشێ ومیزلدانەکەلەسەرخوێنبەری بازوودادەنرێت کەنیشانەیەکی لەسەرهەیە،ئەگەرمی زڵدانەکە (Bladder)بچووک بووئەواخوێندنەوەی ئامێرەکەزۆردەبێت (بەرزدەبێت).ئامێری پێوانی فشاری خوێنی هەوایی وکارەبایی پێویستەهەرشەش مانگ جارێک بەراووردبکرێت لەگەل ئامێری پێوانی فشاری خوێنی جیوەیی.بۆزارۆکان کەتەمەنیان لە یەک ساڵ کەمترەئەواسۆناربەکاردێت بۆپێوانی فشاری خوێنیان.

ت.چەندجارەی وەرگرتنی فشاری خوێن:

لەهەرجارێکدابەلایەنی کەم دووجارفشاری خوێن دەپیورێت.بۆدیاریکردنی ئەوەی کەتاکێک نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێنی هەیەئەگەرفشاری خوێنەکەی ئەوەندەبەرزنەبوومەترسی لەسەرژیان دروست بکات ئەوابەلایەنی کەم پێویستمان بەوەرگرتنی پێوانەکەبۆسێ جارلەیەک هەفتەدابەڵام لەماڵدائەوابۆماوەی سێ تاچوارهەفتەفشاری خوێنەکەدەپیورێت.لەسەرەتادا فشاری خوێن لەهەردوودەست وەردەگیرێت کاوەلابەرزتربووئە وەئەژمارددەکرێت.ئەگەرفشاری خوێن لەدەست بەرزبووئەوافشاری خوێن لەیەک لەقاچەکان وەردەگیرێت بەتایبەتی ئەوتاکانەی کەتەمەنیان لەخوارسی ساڵیەوەیە.





کێ دکتۆره؟

هەرچارەوباسێک

ماریێ بلەی نانیان نەبووداوای تەڕەپیازیان دەکرد.گوریسیش ئەوابەیەک قەدی ناگاتەوەیەک ئەوجانۆرەی دووقەدییە.دەڕێن لەووڵاتان کیتابۆکەک هەیەئەوی سەیروسەمەرەوعاجباتی بێت لەوکیتابەی دەنووسرێت.بەخوای ئەگەردووسێ پەڕۆکەی لۆمەدابنێن بەمەزەندەی من کەمەودووسەدپەڕییەکی خشتی دەوێت. خۆداماڵین لەئەرک وواجبات وخۆبەزل زانین وزۆرگۆتن وکەم کارکردن وقسەی گەورەگەورەوزل یەکێکەلەسەیروسەمەرەکانی ئەوزرووفە.لەهەموان سەیرتر:ماوەیەک بەرلەئێستامەلایەک نەخۆش کەوتبوو،هەرچەندمەلاوئیختیار وموختاری ئەوشارەی هەبووسەردانیان دەکرد،ئەمن بەخۆلەوێ بووم!!سووندت لەسەرم نیە،ئەمن دەرێم دەئەتوودەرێی بیست لەدەوروپشتی بوو،کاتەک چوومەلای نەدەوێرام ئاشکرابکەم،بەڵام برادەرەک گووتەنی ئەمن پەلاری خۆم هەرداوێم،گۆتم:مامۆستایان،ئەرێ ئادابی زیارەتی نەخۆش لەئیسلامەتی کووە؟هەبووهەستەکی ڕادەگرت ودالغەدیبردەوە.سەیروسەمەرەیترنەخۆش هەیەدەچیتەلای دکتۆری پسپۆڕکەچووەماڵەوەبۆشەودەرمانەکەی دەباتەلای نۆڕینگەی لاکۆڵانان بۆئەوەی پیشانی بدات ئەوانەهەمووڵیبگەڕێ،بەس برای لەنۆڕینگەیەڕێ بەخۆی دەدات کەڕای بەرامبەردەرمانەکان دەرببڕێ ت،ئەوەخراپەوئەمەباشە؟!سەیرە؟!!ئەمن کەم کەم دەچمەجێگایان وەتێ بوومەدکتۆرهەرکەمترنازانم لە(...)گەورەییەیان لەبێ مەجالیە؟!ڕۆژەکی چوومەلای برادەرەکی لەیەکێک لەڕێکخراوەکان وبرادەرێک هات گۆتیان:دکتۆر!!ئەمنیش ساویلکەمە؟هەرتێی ڕامام،کورەواللەنەسەروسەکووتی نەڕۆیشتنی بەدکتۆران ناچێت!!تەماشای دەکەم بڕەکیش بەناوتەمەن کەوتووە،کەلێی هووردبوومەوە،دەبینم دەشلەژێ؟!!دەبی دکتۆرنەبی؟والەدڵی خۆم هەرئەوسێ ودووەی دەکەم،ئەگەربەهێواشی پێم گۆت:کاک دکتۆرخەریجی چ جامیعەیەکی؟یەکسەرهەلیدایەوگۆتی:واللەدکتۆرئەمن دکتۆرنیمە،بەس برادەران بەگاڵتەپێم ئەڵێن دکتۆرلەبەرئەوەی خێزانەکەم سستەرە!!هەرواقم وورما،خۆئەمن زانیتم بەشەوەکی ببیەمەلاژن بەس نەمزانییەبەشەوەکی کەس بوویتەدکتۆر.هەقم پێدەدەن بپرسم ئەرێ دەزانن:کێ دکتۆرە؟؟!!.

د.دێدەوان